

WHAT IS Mindfulness and meditation?

Mindfulness means paying close attention to what you are doing and feeling and what is going on around you. Being mindful helps you stay calm, worry less and get along better. Mindfulness and meditation may help your child stay healthy in body and mind.



Video Resource

What is mindfulness?

youtu.be/7-1Y6IbAxdM



How can you learn to be more mindful?



Find a safe, quiet place.

Sit comfortably, close your eyes and pay attention to your breathing.



If your mind wanders...

Start over if you lose focus on your breathing. You can meditate for 1 minute or up to 30 minutes daily.

How can I help my child learn to meditate?



Be a good role model.

Read a guided meditation story to your child, or practice meditation techniques together.



Find resources for meditation.

Visit the library and look for books on meditation, or checkout YouTube for meditation videos for kids.



BEHAVIORAL HEALTH
312.432.2059 • erie.health/bhresources
Visit the link above for more resources like this.



¿QUE ES Atención plena y meditación?

La atención plena significa prestar mucha atención a lo que estás haciendo, sintiendo y lo que sucede a tu alrededor. Practicarlo te ayuda a mantener la calma, preocuparte menos y llevarte mejor con los demás. La atención plena y la meditación pueden ayudar a tu hijo a mantenerse sano de cuerpo y mente.



Recurso en video

Meditación para
despertar y
empezar el día

[youtu.be/
9PudFxl42qs](https://youtu.be/9PudFxl42qs)



¿Cómo puedes aprender a ponerlo en práctica?



Busca un lugar tranquilo.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y presta atención a tu respiración.



Si tu mente se distrae...

Vuelve a empezar de la respiración. Puedes meditar durante uno minuto o hasta 30 minutos todos los días.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprender a meditar?



Se un buen modelo a seguir.

Puedes leerle a tu hijo una historia de meditación guiada antes de acostarse o en cualquier momento, y practicar la meditación juntos.



Encuentra recursos para la meditación.

Visita la biblioteca y buscar libros sobre meditación, o comprobar en YouTube para videos de meditación para niños.

