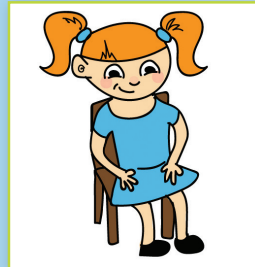


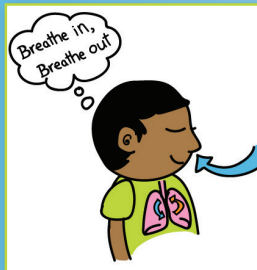
# ¡GIZMO también TE PUEDE AYUDAR con ejercicios de atención plena!

La meditación consiste en no hacer nada **Y A LA VEZ** prestar atención a tus propios pensamientos. Te puede ayudar en tus sentimientos, pensamientos y acciones. Puede ser difícil al principio, pero una vez que la domines te encantará.

## ASÍ SE HACE



**1. Siéntate cómodamente en una silla, o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén derecha la espalda y relaja los hombros. Respira profundo y cierra los ojos, si lo deseas.**



**2. Concéntrate en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz.**



**3. Puedes tener pensamientos que te distraigan de tu respiración. No hay problema, solo vuelve a concentrarte en la sensación que te da el aire al pasar por tu nariz y al llenarte el pecho y luego salir con cada respiración.**



**4. Trata de crear el hábito de meditar por 5 a 10 minutos al día, como lavarse los dientes. Si meditas todos los días, será cada vez más fácil y te ayudará en tus sentimientos, pensamientos y acciones.**

