

BIENVENIDOS A

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

DE FIVE RIVERS METROPARKS  
METROPARKS MINDFULNESS WALKS

Las sencillas actividades de la respiración y la meditación en este sendero están estructuradas para ayudarte a desestresarte en la naturaleza. Prueba una (¡o todas!) de ellas y nota cómo te sientes antes—y después.

Las investigaciones demuestran que solo 20 minutos al día en la naturaleza ofrece una variedad de beneficios para la salud física y mental.

- Para obtener el máximo de tu paseo hoy,
- Enfoque en el camino en vez del destino.
  - Conéctate a tus cinco sentidos.
  - Practica la respiración de conciencia plena.

Five Rivers MetroParks está agradecido por las contribuciones de Dayton Children's and Montgomery County Alcohol, Drug Addiction & Mental Health Services en nuestro desarrollo de estas actividades.

[METROPARKS.ORG/MINDFUL](https://www.metroparks.org/mindful)

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Celebra tus sentidos*

*Respira profundamente.*

...

*No hay respuestas  
correctas ni incorrectas.*

*Sólo está presente.*

...

Mira en tu alrededor:  
¿Qué son cinco cosas que ves?  
Inhala lenta y profundamente.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Celebra tus sentidos*

*Respira profundamente.*

...

*No hay respuestas  
correctas ni incorrectas.  
Sólo está presente.*

...

Extiende la mano:  
¿Qué son cuatro cosas que  
puedes tocar?

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Celebra tus sentidos*

*Respira profundamente.*

...

*No hay respuestas  
correctas ni incorrectas.  
Sólo está presente.*

...

Escucha:  
¿Qué son tres  
cosas que oyes?

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Celebra tus sentidos*

*Respira profundamente.*

...

*No hay respuestas  
correctas ni incorrectas.  
Sólo está presente.*

...

*Inhala profundamente:  
¿Qué son dos  
cosas que hueles?*

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://montgomerycountymt.com/LocalHelpNowApp)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Celebra tus sentidos*

*Respira profundamente.*

...

*No hay respuestas  
correctas ni incorrectas.  
Sólo está presente.*

...

*Inhala profundamente:  
¿Qué es una  
cosa que saboreas?*

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://montgomerycountymt.com/LocalHelpNowApp)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *¿Alguna vez has observado las nubes?*

Respira profundamente y está con la cabeza  
alta o tumbate en el césped.

Observa las nubes haciendo figuras en el cielo.

Inhala lentamente por la nariz mientras cuentas 1, 2, 3...

Lentamente exhala por la boca mientras cuentas 1, 2, 3...

Continúa respirar lentamente.

Mira arriba al cielo.

¿Qué figuras ves en las nubes?

Inhala lentamente, contén la respiración por 1, 2, 3... y exhala.

...

Repite con algunos respiros lentos y profundos.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Está presente*

Nota el aquí y el ahora.

Inhala lentamente por la nariz.

Lentamente exhala como si estuvieras soplando una vela.

Cierra los ojos por unos segundos.

¿Qué oyes?

Levanta un dedo por cada nuevo sonido que oyes.

...

¿Cuántos dedos has levantado?

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777



# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Un momento de no hacer nada*

*¿Sientes que siempre hay algo que deberías estar haciendo?*

*¿Lugares a los que debes ir y muchas cosas que hacer,  
y toda la gente parece tener prisa?*

*Aun ahora durante este paseo, ¿sientes que necesitas  
llegar al destino antes de cierto tiempo?*

*Pues, en este momento, no hay nada que debe hacer excepto respirar.*

...

Inhala lentamente 1, 2, 3... y lentamente exhala 1, 2, 3...

Cierra los ojos por unos segundos.

Inhala lentamente por la nariz.

Lentamente exhala por la boca.

Continúa respirar lentamente algunas veces.

...

Esto es tu momento de no hacer nada.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



*¿Necesitas ayuda ahora?*  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Quita tus grumpies*

¿Puedes hacer una cara gruñona? Apuesto que sí.  
Haz una cara muy gruñona. Haz una cara triste o enojada.  
Tal vez te sientas un poco gruñón, triste o enojado(a) hoy.

Está bien—no hay juicio.

Entonces, toma una gran inhalación profunda por la nariz.

Exhala por la boca, fingiendo soplar todos los malos  
sentidos por una pajita.

Repítelo, por si acaso no desaparecen todos.

Está o siéntate alto, posiblemente sonrío un poco.

Toma otra larga inhalación y exhala todo el aire.

Lentamente inhala, luego exhala.

...

¿Cómo te sientes?

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Escucha con todos tus sentidos*

Lentamente toma una larga inhalación –  
luego lentamente exhala todo.

Escucha: ¿Qué oyes?

Cierra los ojos. Totalmente enfoca en escuchar por un minuto.

Inhala lentamente, lentamente exhala.

¿Qué sonidos están en tu alrededor?

Si escuchas aún más atentamente, ¿qué oyes?

...

Inhala lentamente, y lentamente exhala.

Toma otra inhalación y completamente exhala todo.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Agradece a ti mismo*

¿Has complementado a ti mismo hoy?

Si no, inténtalo.

Crea tu propio auto-halago o prueba uno de estos:

...

*“Hago lo bueno!”*

*“¡Hago una diferencia!”*

*“Yo estaba muy amable cuando yo...”*

*“Soy amado.”*

...

Inhala lentamente por la nariz,

Y lentamente exhala por la boca.

Repite algunas veces.

Agradece a ti mismo.

Halágate como halagarías a un amigo.

Encuentra la alegría.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Sintoniza*

Enfoca en los pies.

Concéntrate la suavidad o la dureza de la tierra.

¿Es rugosa o lisa?

Usa las manos para tocar la corteza de un árbol, agua fría, rocas o la tierra.

¿Cómo sienten estas cosas?

...

Usa los oídos para escuchar: ¿Qué oyes?

¿Los animales, el viento, las hojas, el zumbido de los insectos?

...

Usa los ojos: ¿Qué ves?

¿Los colores, las luces, las sombras?

Lentamente inhala, lentamente exhala.

...

Usa la nariz: ¿Qué hueles?

¿Las flores fragantes, el suelo, las hojas, la hierba recién cortada?

Lentamente inhala, y lentamente exhala.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Comparte la conciencia plena con otros*

Piensa en algo bueno que haya hecho para otra persona.  
Quizás ayudaste a alguien de tu familia o a  
alguien en tu trabajo, tu escuela o en tu comunidad.



Piensa en algo bueno que otra persona haya hecho por ti.  
¿Cómo te hizo sentir?



Ahora, piensa en algo bueno que ya no hayas hecho,  
pero que sí vas a hacer la próxima vez que puedas.  
Lentamente inhala,  
Y lentamente exhala mientras piensas.  
¿Hay alguien a quien puedas ayudar?  
¿Alguien con quien puedas compartir unas buenas palabras?



Trata de recordar hacer esa cosa buena cuando puedas.  
Comparte la amabilidad. Encuentra la alegría.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Imagina que eres un árbol*

Imagina que tienes raíces creciendo por la tierra,  
apoyando tu tronco seguro y fuerte.

Lentamente inhala, y lentamente exhala.

Tus ramas llegan alto.

Puedes ser cualquier tipo de árbol que quieras.

Extiéndete un poco más alto para hacer más alto tu árbol.



Decide qué color de hojas tienes,

Cómo se ven tus ramas, e

Imagina tu árbol entero.

Lentamente inhala, y lentamente exhala.



Recuerda de que tu árbol tiene raíces fuertes

Que te sujeta seguramente en la tierra,

Ramas fuertes que llegan al cielo.

Lentamente inhala, y lentamente exhala algunas veces.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## Toma 5

Lentamente inhala por la nariz, y cuenta

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5

Lentamente exhala por la boca y cuenta

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5

Repite esto algunas veces.

Inhala lenta y profundamente por la nariz.

Exhala por la boca como si estuvieras  
apagando una vela.

...

*Esto es una buena actividad para sentirse tranquilo(a) y sereno(a).*

*Puedes realizar esta actividad en cualquier momento*

*Y en cualquier lugar para un breve descanso.*

*Cuando te sientas abrumado(a), ansioso(a),  
enojado(a) o alterado(a)*

*Recuerda "Tomar 5."*

FIVE RIVERS  
METROPARKS



*¿Necesitas ayuda ahora?*  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777



# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Hoy voy a ser...*

Piensa en cómo quieres que pase el resto del día.  
Elije una palabra para completar esta frase en tu mente:

*“Hoy, voy a ser...”*

Lentamente inhala, y lentamente

Exhala mientras la piensas.

Elije una palabra positiva con la que

Le gustaría completar la frase,

por ejemplo, simpático(a), amable, atento(a),  
presente, considerado(a), bondadoso(a) o activo(a).

Recuerda tu palabra.

...

Haz lo mejor que puedas para hacerlo.

Si quieres, dítela en voz alta o dila a alguien.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *Deja que fluya tu mente*

Relájate aquí cerca del agua.  
Deja que tu mente fluya con el agua.  
Lentamente inhala por la nariz.  
Lentamente exhala por la boca.  
Repítelo algunas veces.  
Deja fluir los pensamientos.  
Sin juicio, ni bien ni mal,  
Sólo deja que fluya tu mente.



Inténtalo por 10 minutos.  
Repite lentamente inhalando y  
Lentamente exhalando algunas veces.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

*Para, mira  
y mira otra vez*

*Encuentra algo positivo que decir  
sobre la escena enfrente de ti.*

*Mira otra vez.*

*Siempre hay algo positivo  
que encontrar si buscas bien.*

...

*Sonríe. Encuentra la alegría.*

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *La respiración de velas*

Está alto.

Imagina que encuentras una flor. Inhala su oler.

Finge que hay una vela enfrente de ti.

Sopla suavemente la vela para que parpadee,  
pero sin apagarla.

Inhala, oliendo la flor.

Exhala lentamente, soplando la vela.

Repítelo algunas veces.

...

Finalmente, toma una gran inhalación,  
y luego una breve  
exhalación rápida para apagar la vela.

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777

# LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

## *La alegría en la gratitud*

La gratitud es una manera de pasar algunos minutos viviendo el momento presente.

No es necesario que lo guardes para las cosas importantes.

Hay gratitud de sobra por todo.

Encuentra la alegría también en lo pequeño. Está feliz.

Haz una lista de tres cosas por las que estás agradecido(a) en este momento presente.

...

Si lo desea, trata de decirlos en voz alta o a ti mismo.

O dile a alguien las cosas que te hacen sentir agradecido(a).

FIVE RIVERS  
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?  
Visitar: [MontgomeryCounty.  
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)  
o llama al Miami Valley  
Warmline: (937) 528-7777