

GUÍA DE MINDFULNESS

para Niños



¿Qué es Mindfulness?

“Es necesario un acto radical de amor para sentarte y permanecer un rato en silencio contigo mismo”

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness es un término inglés cuya traducción más aceptada es Atención Plena. Fue un médico estadounidense, Jon Kabat-Zinn, quien introdujo esta práctica en la medicina occidental. En 1979 creó un programa denominado MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness, en la Clínica de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts. Aquí trató con éxito a pacientes con dolores físicos crónicos y problemas psicológicos asociados al estrés. Los principales beneficios que se obtuvieron fueron:

- Comprensión y reducción del estrés y la ansiedad
- Gestión más eficaz de pensamientos, emociones y dolor para una mayor resistencia emocional y psicológica
- Profundos estados de relajación
- Aprendizaje para “responder” en lugar de “reaccionar” ante los problemas
- Vivir desde el presente con mayor plenitud y bienestar

Para Kabat-Zinn Mindfulness es: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”. Mindfulness es estar aquí y ahora. Concentrarnos en lo que estamos haciendo, sintiendo lo que estamos sintiendo, manteniendo los sentidos en el presente. Pasamos la mayoría de nuestro tiempo “secuestrados” por nuestros pensamientos.



Normalmente traemos momentos pasados para exprimirlos, darles vueltas o buscar otras formas posibles de haber actuado. Y, generalmente, son sucesos poco agradables. Así que solemos generar emociones como tristeza, culpa, rabia o resentimiento. Creemos que con pensarlo una y otra vez lograremos “algo” pero es una trampa, la trampa de nuestra mente. No solucionamos nada y esta falsa sensación de control nos genera un malestar psicológico que repercute en nuestro cuerpo alojando en él todas esas emociones que hemos creado nosotros solos. También nos vamos al otro lado, al futuro. Y fantaseamos, imaginamos, prevemos una y otra vez cómo serán las cosas. Nos anticipamos y de nuevo esta falsa sensación de control nos pasa factura. Ansiedad y miedo son nuestras principales recompensas. En esto consiste el verbo preocuparse, ocuparse antes de tiempo, creyendo que vamos a poder lograr controlar el futuro. Y mientras tanto, ¿qué ocurre?, que nos hemos perdido el presente. Ese momento único e irrepetible, el que vivimos de verdad, no el que estamos imaginando en nuestra cabeza, ese momento presente que además nos permite adentrarnos en la serenidad. En el presente no hay angustia, no hay drama, cada momento es un fin en sí mismo. El presente ES. El aquí y ahora es el regalo que nos da la vida, lo que nos ofrece en cada momento, lo que se despliega ante nosotros. Y si estamos en el pasado o en el futuro no nos enteramos y nos lo perdemos. La mala noticia es que no vuelve. La buena noticia es que hay una forma de exprimirlo y saborearlo, se llama Mindfulness o Atención Plena.



Cuando estamos en el momento presente obtenemos un poder muy especial. Es el único tiempo en el que podemos percibir, aprender, actuar, cambiar y sanar.

Estas son las ocho actitudes Mindfulness que tenemos que contemplar para una práctica fructífera:

1. No juzgar: ni a mí, ni a los demás, ni a la experiencia. Lo que es, ES. La mente tiende a clasificar, catalogar y etiquetar. Normalmente nos acercamos con prejuicios y nos perdemos el frescor de la novedad, de lo nuevo, nos movemos en extremos de bueno o malo, beneficioso o perjudicial. Lo arrinconamos o lo ensalzamos y no permitimos que nos impregne de su verdadera esencia.

2. Paciencia: calma, calma y calma. Esto requiere bondad y compasión hacia mí y hacia la experiencia, saboreando cada momento, sin apresurarme deseando que llegue el instante siguiente. Somos impacientes cuando queremos cambiar las cosas en vez de aceptarlas tal y como son.

3. Curiosidad y mente de principiante: experimentar como si fuera la primera vez. Esto se consigue observando con interés sin dejarte arrastrar por antiguas experiencias o etiquetas, para poder descubrir matices nuevos. En la mente del principiante hay muchas posibilidades, en la del experto, sólo unas pocas. Siempre hay elementos nuevos, aunque desayunes un café todas las mañanas, cada café es único, cada puesta de sol, cada despertar.

4. Confianza: desarrollar la confianza en uno mismo y en sus sentimientos es un pilar fundamental del entrenamiento Mindfulness. Aunque nos “equivocemos” en algún momento tenemos que fiarnos de nuestra autoridad y de nuestra intuición mejor que buscar continuamente la guía en el exterior. ¿Por qué hemos entrecorrido la palabra equivocamos? Porque no hay errores, sólo aprendizaje.

5. No esforzarse: implica practicar el “ser” en vez del “hacer”, soltar un exceso de esfuerzo, soltar la tensión. Permitir que suceda lo que está sucediendo, sin esforzarse por cambiarlo, solo estando ahí tal y como aparece. La paradoja es que al aceptarlo, al no invertir energía ni esfuerzo, el cambio comienza a suceder.

6. Aceptación: fluir con la vida, aceptar lo que hay y cómo es, no lo que me gustaría que fuera. Es acoger el presente, sin evitar ni huir, permanecer. Es aflojar, abandonar la lucha y la resistencia. Aceptar el placer y el dolor, aceptar las partes de mí mismo que observo y no me gustan.

7. Soltar: nos aferramos a las cosas, a las personas, a las situaciones... pero es una

ilusión, todo está impregnado de impermanencia. El apego es el origen del sufrimiento. Aquí, en la Atención Plena, nos entrenamos para soltar preocupaciones, expectativas, deseos, sufrimientos...

8. Compasión: tenemos que tener una actitud amorosa y cordial, sin exigencias. Lo que observamos es lo que nos ha tocado vivir, es el regalo que nos ofrece la vida en este momento. Este acto requiere valor y coraje ya que tenemos que mirar en lo más profundo de nosotros mismos.

Educar en consciencia

Con un poco práctica y varios recursos se puede ir integrando la Atención Plena en el aula o fuera de ella. Cada paso del camino es un fin en sí mismo y una oportunidad de aprendizaje.



Además es muy satisfactorio ya que el proceso se retroalimenta según se practica. Los niños se beneficiarán de vuestros conocimientos y vosotros creceréis con las vivencias que compartáis con ellos. Al principio solo somos capaces de enfocarnos en cualquier imagen o sensación, pero después estamos presentes en nuestras emociones y un poco más adelante somos capaces de desidentificarnos de nuestras preocupaciones y cuando nos percatamos la convivencia es mucho mejor. ¿Por qué? Porque el espacio que queda sin tanto ruido mental se va llenando de actitudes como la compasión, el altruismo, en definitiva, el amor. Porque aprendemos a ser más tolerantes con nosotros mismos y con los demás. Como ya no nos creemos a nuestro crítico interno pues no tenemos

necesidad de criticar, como nos vamos queriendo cada vez más ya no necesitamos menospreciar al otro para sentirnos valiosos. Los cambios no tardan en aparecer.

Empezamos con la respiración

Una puerta segura para adentrarnos en la práctica del Mindfulness es la respiración. La respiración siempre la tenemos ahí, así que es un enfoque o ancla al que podemos recurrir para volver al presente una y otra vez cuando nos hayamos distraído con nuestros pensamientos.



Además, la respiración es un valioso barómetro ya que nos da mucha información de cómo estamos, una respiración pausada y profunda revela un estado de calma y tranquilidad mientras que si observamos una respiración rápida y entrecortada quizás nos convenga hacer una pausa Mindfulness para recolocarnos.

Atender a la respiración es la mejor manera de comenzar la práctica meditativa. Sentir conscientemente la toma de aire y observando las sensaciones en el pecho, abdomen y fosas nasales.

Los beneficios de la respiración consciente son muchos para la salud tanto mental como física, entre otros podemos destacar:

- Mayor oxigenación de las células y eliminación de toxinas en el cuerpo
- Mejora del sistema nervioso y reducción del estrés. Ayuda a conciliar el

sueño y aumentar la calidad del descanso

- Masajea los órganos a través de los movimientos del diafragma y estimula la circulación sanguínea. La respiración profunda constituye un beneficioso masaje para el corazón y reduce la tensión sanguínea
- Previene problemas respiratorios al ejercitar de forma profunda nuestros pulmones
- Relajación del cuerpo. La respiración lenta y profunda reduce el ritmo de los latidos del corazón y se aflojan los músculos
- La mente se calma. Se reducen los niveles de ansiedad y la intensidad de los pensamientos negativos. Al concentrarnos en la respiración se aquieta la corriente mental y se logran cada vez mayores periodos de silencio interno

Para los niños centrarse en la respiración es un ejercicio muy útil que les puede calmar antes de un examen o de enfrentar alguna prueba que les cause inquietud. Con la respiración atenta conseguirán:

1. Mejorar su concentración
2. Reaccionar menos impulsivamente
3. Aceptar su mundo interior sin tener que reprimir ni negar nada.

La respiración como ancla para estar en el presente: práctica para el aula

Para empezar, les pedimos a los niños que se sienten tranquilos con las manos en la barriga y que llenen y vacíen la tripa como si fuera un globo. Cuando cogemos aire el globo se hincha y cuando lo soltamos se vacía. La imagen del globo es muy práctica y sencilla para ellos y les ayuda a concentrarse.

Las 40 ramitas

La historia empieza cuando vamos paseando por el campo y recogemos 40 ramitas que guardamos en un cesto. Después nos sentamos a descansar a la orilla de un precioso río. Cerramos los ojos y atendemos a nuestra respiración. Cada vez que cogemos aire tomamos a la vez una ramita y cada vez que lo soltamos arrojamos la ramita al río. Adaptamos el número según la edad. Empezamos con diez para los más pequeños, incluso podemos hacer varias series entre las cuales volvemos al campo a coger más ramitas.

El cuerpo como barómetro sobre nuestro estado físico y emocional

A los niños tenemos que recordarles que es muy importante que escuchen su cuerpo. Los bebés lo hacen de forma espontánea así que ellos tendrían que seguir en contacto con sus sensaciones pero desgraciadamente les enseñamos a ignorar o apartar esas señales. Con cuánta ligereza pasamos por alto el dolor de barriga de un niño. Detrás de ese dolor puede haber una causa por la que no quiera ir al colegio, un problema con algún compañero o incluso el principio de un acoso. Puede haber miedos a la separación de los padres o necesidades que no están cubiertas. Nos alarmamos cuando el termómetro nos indica una temperatura elevada y enseguida queremos poner remedio a la posible enfermedad, pero ignoramos otras señales que pueden esconder problemas más serios.

Los niños cuando paran y observan su cuerpo pueden darse cuenta de que:

- Están muy cansados y necesitan parar
- Llevan mucho tiempo realizando una actividad de concentración y las piernas les piden movimiento
- Siguen enfadados con algún compañero
- Están tristes por algo que les ha sucedido
- Necesitan ir al baño y están posponiéndolo
- Tienen hambre o sed

Darse cuenta de las señales del cuerpo nos permite establecer límites, saber cuándo ya es suficiente, saber detenernos antes de que nos dañemos. Crecer con responsabilidad es reconocer cuando hay que parar, que si nos duele es que nos hemos pasado y lo mejor será detenerse, que fiarnos de nosotros mismos es la mejor elección.

Pizza masaje

Este masaje es una propuesta de Margarita Klein de su libro sobre masajes, *Masajes para bebés y niños*, que nos permite de una forma lúdica y divertida que los niños trabajen con el sentido del tacto.

Dividimos a los niños por parejas, uno se tumba boca abajo y hace las funciones de pizza, el otro se convierte en un chef que con mucho cariño y atención preparará una deliciosa pizza. Nosotros les vamos guiando insistiendo en que tienen que hacerlo de una forma muy delicada porque sino los ingredientes se pueden estropear.

1. Amasamos: Con las yemas de los dedos simulamos que amasamos
2. Estiramos la masa: Hacemos movimientos como de rodillo con el antebrazo por la espalda
3. Elegimos la forma de la pizza: con el dedo trazamos sobre la espalda la forma que queramos para nuestra pizza: circular, triangular, cuadrada...
4. Ingredientes: Echamos tomate haciendo círculos con la palma de la mano. Podemos poner rodajas de salami o jamón y damos pequeñas palmadas con la mano como si estuviéramos colocando cada uno de los ingredientes. Añadimos unas aceitunas y vamos marcando con el dedo los puntos donde las colocamos. Después queso rallado y cosquilleamos brevemente la espalda y un poquito de orégano mientras hacemos unos roces muy suaves.
5. Al horno: frotamos las manos unas con otras y las colocamos sobre la espalda, el niño sentirá la sensación de calor. Lo podemos repetir varias veces.
6. A comer: cortamos la pizza en porciones con el canto de la mano por la espalda del niño y simulamos que la comemos. Invitaremos a todos los chef que hagan lo mismo con sus pizzas. Incluso podemos darnos a probar unos a otros.

Lo normal es que los niños más pequeños no aguanten toda la actividad sin moverse, no importa, se incorporarán para volver a tumbarse otra vez o puede que alguno no acabe la pizza. Aunque sea poquito irán tomando conciencia de su cuerpo y del contacto con el otro y eso es un gran descubrimiento.

El gong

Para esta actividad nos valdremos de una campana, un gong, un triángulo o cualquier elemento que pueda hacer un sonido que vaya disminuyendo. Pediremos a los niños que permanezcan atentos guardando silencio y que levanten la mano cuando terminen de escuchar el sonido. Cada uno tiene que fiarse de su percepción. No hay aciertos o errores, no hay un momento adecuado para levantar la mano, lo que cada uno perciba es válido. Haremos la actividad primero con los ojos abiertos y luego cerrados y comentaremos las diferencias:

1. ¿Cuándo has estado más atento? ¿Con los ojos abiertos o cerrados? ¿Con cuál de las formas te has concentrado más?
2. ¿Te has distraído cuando otros compañeros han levantado la mano?
3. ¿Has tenido algún pensamiento mientras hacíamos el ejercicio? ¿Cuál?

Esta actividad de concentración es muy útil realizarla al principio de la jornada o a la vuelta del recreo u otra actividad física para recoger la atención y ponernos en disposición de escucha.

Introducción del Mindfulness en las aulas

La sociedad demanda un cambio en la educación a la que se ha ido dando respuesta desde distintos ámbitos. Hace ya tiempo que quedó agotado el modelo de educación vertical donde el maestro volcaba en clases magistrales su saber sobre el alumno sin que a éste le quedara más opciones que memorizar y asentir a lo que le explicaran. Aunque ya podemos percibir cómo otras formas de educación más experimentales o vivenciales se han ido filtrando en nuestros colegios lo cierto es que todavía predomina el libro de texto como herramienta principal e indiscutible para la enseñanza.

Gracias a las teorías múltiples y a la educación emocional que van reclamando su espacio en la educación se han ido derribando algunas barreras que parecían inamovibles. Muchos son los sectores desde los que se está demandando un aprendizaje que trascienda el clásico contenido curricular que vamos heredando curso tras curso.

La educación en la escuela tiene que dar respuesta a las necesidades del desarrollo del niño que van más allá de la simple memorización de sucesos y datos que hoy están al alcance de todos gracias a la libre transferencia del conocimiento en nuestras sociedades modernas. Los centros educativos tienen que atender las necesidades del niño en todas sus dimensiones. Un individuo no puede estar preparado para su pleno desarrollo sino hemos atendido otras facetas además de las capacidades intelectuales. La forma en la que se desenvuelva en la sociedad en un futuro es tan importante como los conocimientos con los que se incorpore.

Afortunadamente la educación emocional está cada vez más presente y poco a poco habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las emociones y la empatía empiezan a trabajarse en el aula. Pero para ello necesitamos educadores conscientes. Un educador consciente que muestre paciencia, confianza, respeto y amabilidad. De esta forma podrá guiar a los niños para que desarrollen su dimensión emocional y puedan convertirse en adultos que muestren aceptación y amor hacia uno mismo y hacia los demás.

La introducción del Mindfulness en el aula supone un empujoncito más hacia una educación más completa, más consciente y, sin duda, más feliz.

Después de más de 40 años de investigación hay claras evidencias de los beneficios que el Mindfulness aporta en la educación. Podemos agruparlos en tres áreas:

1. Efectos sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico: se desarrolla la habilidad de concentrar la atención sobre tareas específicas y poder procesar la información de forma más rápida y eficaz. Mindfulness mejora el rendimiento académico.
2. Efectos sobre la salud mental y el bienestar psicológico: reduce los niveles de

ansiedad, estrés y depresión tanto en profesores como en alumnos. También se mejora la regulación emocional y se cultivan estados psicológicos positivos.

3. Efectos sobre el desarrollo integral y holístico de la persona: para una educación equilibrada se requiere el cultivo de habilidades más allá de las cognitivas. La meditación además de desarrollar la atención y concentración también despliega otras como la creatividad, las relaciones sociales positivas, la compasión y la empatía.

Reconocemos y aceptamos las emociones

Las emociones son una brújula vital, nos guían, nos dan información y nos ayudan a tomar decisiones. Pero para que puedan hacer bien su trabajo tenemos que dar ese paso atrás que nos permite tomar consciencia de ellas. De esta forma nos ayudan a relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Enseñar al niño a reconocer sus emociones es enseñarle a ser su mejor amigo, a escucharse, a atenderse, a comprenderse y amarse. No podemos hacer esto con los demás sino lo hacemos primero con nosotros. Una persona desconectada de sí misma podrá tener una vida social aparentemente activa pero la calidad de sus relaciones será muy baja. Si queremos relaciones sanas y ser capaces de atravesar la superficie para llegar a desarrollar intimidad tenemos que empezar por nosotros. Cuando soy capaz de sentir compasión por mí mismo, de permitirme sentir, de amarme “a pesar de” entonces lo haré con los otros. Si no, seguiré jugando un papel en el que seguiré ocultando mi verdadero ser bajo distintas máscaras.



Solemos temer la expresión de las emociones displacenteras o consideradas negativas. Pero exteriorizar la rabia o la tristeza nos sirve para reconocer nuestro poder personal, poner límites y contactar con nuestras necesidades internas. Y por supuesto facilitan la transición hacia otro estado emocional. Un ejemplo de esto sería las rabietas en los niños pequeños. Es su forma de explorar límites, separarse de la figura de apego y adentrarse en la independencia. Su represión frena este desarrollo además de acumular frustración e ira que descargarán en otro momento. Los niños viven intensamente las emociones, los afectos son espontáneos y nuestra tarea es ayudarles a mantenerse en contacto con su sentir y canalizarlo de forma segura para ellos y para los demás. Al final, las emociones si no son atravesadas y liberadas terminarán encontrando sus propias vías de escape, puede ser en forma de comportamientos, miedos o bien, dolencias somáticas.

En Mindfulness hay un acrónimo que se utiliza para ayudarnos a procesar las emociones: RAIN (lluvia, nos dejamos mojar por la lluvia). Lo aplicamos del siguiente modo:

Reconocer: ayudamos al niño a reconocer lo que le sucede, qué emoción está surgiendo: “Estoy enfadado, triste, asustado, nervioso...”

Aceptamos: le decimos que puede aceptar lo que le pasa sin rechazarlo o negarlo.

Investigar: identificamos donde está alojada la emoción en el cuerpo. Les pedimos que cierren los ojos e investiguen qué parte del cuerpo les está hablando, si les duele la tripa o la cabeza, si tienen calor...

No apegarse: ahora los niños pueden poner un color a la emoción o visualizarla, esto les ayuda a no identificarse con ella. La emoción ya ha tenido su espacio, ha dado su mensaje y ahora la dejamos ir. Seguimos respirando y observamos cómo se va diluyendo.



Ahora es el momento de ver si necesitamos tomar una acción después de haber escuchado lo que nos quería decir. Quizás podría buscar a alguien para hablar de lo que me sucede, o bien me he sentido herido por lo que me ha dicho un amigo y quiero decírselo para que no vuelva a suceder, puede que tenga que hacer ejercicio para descargar esta ira...

La pelota de los cumplidos

Con esta práctica nos acercamos a la amabilidad y la compasión. Podemos realizarla con todas las edades, es muy útil en la adolescencia cuando la inseguridad hace dudar a los jóvenes de su identidad y de cómo se relacionan en el grupo.

En círculo, sentados en el suelo, el niño que tiene la pelota dice el nombre de un compañero y mientras se la tira le dice un cumplido: “Eres una buena amiga y siempre sabes escucharme cuando tengo problemas”, la que la recoge nombra a otro y le dice algo agradable mientras se la lanza: “Me gusta mucho que me ayudes con las matemáticas, te lo agradezco” y así sucesivamente.

Este ejercicio crea complicidad entre ellos, mejora el ambiente, el grupo es más colaborador e integrador, no se deja a nadie fuera.

Trascender los pensamientos con Atención Plena

La mente piensa y produce pensamientos. Es su función, no es malo ni bueno, depende como todo del uso que hagamos de ello. Nuestra mente racional es una herramienta maravillosa que nos permite calcular, organizar, resolver, relacionar, abstraer... Pero esta función cognitiva ha sido sobrevalorada hasta el punto de volvernos esclavos de nuestros pensamientos. Y aquí es donde entra la Atención Plena y nos dice: “no te creas todo lo que te cuenta tu mente, no te creas tus pensamientos”. Al igual que hemos visto con la respiración, el cuerpo y las emociones también podemos observar los pensamientos.

Imaginaos que estáis sentados en un cine y se está proyectando una película, en este caso sería vuestra película mental. La mente igual que el cine proyecta pensamientos que pueden ser recuerdos o bien, fantasías futuras. Si os dais cuenta, la mente suele proyectar cualquier cosa que nos lance al pasado o al futuro, cualquier cosa para sacarnos del único momento real que existe, el aquí y ahora. No se trata de luchar contra los pensamientos, podéis probar, pero os aseguro que no servirá de nada. No podemos poner la mente en blanco, podemos pensar en una hoja de papel en blanco, pero estamos pensando en algo y encima estamos esforzándonos por pensar, por lo que

hemos caído en nuestra misma trampa. O podéis probar el famoso ejercicio de “No pienses en un elefante rosa”. Inmediatamente, todos visualizamos un elefante rosa.

Se trata de algo distinto. Se trata de observar. Como dice Juan Manzanera, autor de *El placer de meditar*, “el silencio interior no es una consecuencia de haber reprimido los pensamientos, sino de ir más allá de ellos”.

Los niños también se preocupan: enseñarles a cuestionar lo que la mente cuenta

Cuando los niños conocen cómo funciona su discurso mental pueden aprender que:

- No tienen que creerse sus pensamientos. Por ejemplo, “siempre suspenderé matemáticas”, “soy torpe”, “nunca gustaré a una chica/un chico”... Eso no es cierto.
- Ellos no son sus pensamientos. Aquí como hemos visto nos desidentificamos de ellos. Ellos pueden observarlos, luego hay un nivel de conciencia distinto.

Resulta muy útil que los niños escriban algunas de sus preocupaciones. Pueden tener un cuaderno y apuntar cuando alguna de ellas les venga a la cabeza. El ponerlas sobre el papel y poder verlas con la distancia que da la escritura hace que poco a poco vayan debilitándose. Aquí también entra el trabajo del adulto que tiene que valorar la causa de esa preocupación y cómo puede ser tratada.

Los niños pueden aprender a escuchar esa voz interior que les habla continuamente, es una fábrica que hace muy bien su trabajo así que fabrica pensamientos. Sobre ellos, sobre los adultos, sobre lo que pasó, sobre lo que dice que va a pasar... No tienen que asustarse, mirándolos con distancia y ayudándose de la respiración pueden llegar a un lugar seguro donde no les van a molestar.



Desarrollo de la confianza: el error como aprendizaje

El miedo a equivocarse es uno de los mayores frenos para el desarrollo de la persona. Temer el error hace que nos paralicemos y nos impide explorar nuevos territorios, desarrollar habilidades y realizar nuestros sueños. Y todo esto es porque el error se ha considerado un fracaso. No es cierto. Aprendemos a través del acierto-error, adquirimos nuevas perspectivas y algo mucho más importante, cuántos errores no han sido al final sino la apertura de nuevas vías de investigación o grandes descubrimientos. Así que desde la perspectiva del no juicio que adquirimos con Mindfulness y nuestra mente de principiante podemos ver esos supuestos errores como formas de aprendizaje.

El tren de las preocupaciones

Cada niño recibe una ficha y escribe en el vagón algo que le incomode, le preocupe o suponga un problema para él. Debajo del pensamiento puede escribir cómo se siente.

En el curso de Mindfulness de Infosal se descargan las fichas para trabajar el tren de las emociones.



Si les resulta más fácil pueden dibujar su estado de ánimo como si fuera un parte meteorológico (sol, lluvia, viento...) Hay que propiciar un clima de confianza y seguridad. Solo comparte sus preocupaciones el niño que quiera aunque les animamos a que lo hagan porque compartir en un entorno seguro es una forma de liberar. Podemos empezar nosotros compartiendo nuestro tren. O también quien quiera lo puede compartir de forma privada con el adulto, o hacerlo por parejas. Resulta también interesante darles uno para que rellenen en casa y animarles a que lo compartan con sus padres. Es una forma de acceder muchas veces a problemas que los niños mantienen ocultos y que cuando los cuentan resultan fáciles de resolver. Encontrar a alguien seguro en quien confiar es primordial para crecer de forma sana, los secretos terminan envenenándonos y lo peor de todo, es que se autoalimentan por sí solos. Cuando compartimos nos damos cuenta de que lo que nos ha ocurrido no es tan terrible, ni tan catastrófico, que todo, absolutamente todo en esta vida es perdonable y que no somos tan originales, afortunadamente compartimos emociones, meteduras de pata, pensamientos “terribles” y todas esas cosas que nos empeñamos en mantener en la sombra.

La práctica de Mindfulness es un precioso viaje de aprendizaje y realización personal. Os animamos a que os adentréis en él y disfrutéis plenamente de sus beneficios junto con vuestros niños.