

Mindfulness Para Niños | Mindfulness For Kids (Spanish)

Sandip Roy

16-20 minutes

Today's Sunday • 15 mins read

El mindfulness es un camino maravilloso de autoconocimiento y de profunda relajación. Afortunadamente, es una habilidad que los niños pueden aprender.

- **Mindfulness** = atención plena, consciente plena, conciente plena, conciencia plena,
- **Mindful** = consciente, conciente, conciencia

El mindfulness permite tomar conciencia de los pensamientos, las sensaciones y las emociones.

Los estudios indican que el entrenamiento de mindfulness entre los niños puede tener un resultado generalmente benéfico para reducir su ansiedad y mejorar su rendimiento cognitivo.

Al enseñar a los niños habilidades de meditación y atención plena, les ayudamos a aumentar su bienestar y les permitimos afrontar las tensiones del mundo con presencia, autocompasión y apertura.

Para ayudar a los niños de todas las edades a encontrar su camino hacia la práctica de la atención plena, puede ser útil darles una definición fácil con la que puedan relacionarse.



Una definición de la meditación mindfulness para niños

La meditación mindfulness, en su forma más sencilla, consiste en prestar atención a lo que ocurre en el momento presente.

Puede ser lo que sientes, lo que oyes o cualquier otra cosa que notes.

No hay un lugar especial de calma al que tengas que llegar y no se trata de despejar tu mente, es solo una mirada honesta y amable a lo que estás experimentando en este momento.

mindfulness significa mantener una conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y del entorno que nos rodea, con apertura y curiosidad.

★ Descarga el PDF aquí (Haga clic con el botón derecho y Guardar enlace como.)

“Práctica mindfulness para familias con niños,” de Por Christopher Willard

Una forma fácil de introducir la atención plena a tus hijos es a través de prácticas informales que puedes realizar con ellos. Comienza con una sencilla meditación de bondad: ofrecer buenos deseos y compasión a los demás.

- **Paso número 1.** Para empezar, busca una posición cómoda para sentarte. Incluso puedes colocar una mano sobre el corazón. Deja que tus ojos se cierren o baja tu mirada hacia el suelo.
- **Paso número 2.** Traiga a la mente a alguien a quien realmente respeta y admira, y que realmente le ama a cambio.
- **Paso número 3.** Observa cómo te sientes al traer a esta persona a tu mente.
- **Paso número 4.** Pide un deseo amable y envíalo a esa persona. Piensa en lo que les levantaría el ánimo y les haría felices.
- **Paso número 5.** A continuación, recuerda a otra persona a la que quieres y te preocupas: Un familiar, un amigo, un colega querido. Trae a la mente a esa persona y envíale un deseo amable. De aquí pasaremos a una persona más neutral. Quizás alguien que no conozcas muy bien: Un padre de familia que ve ocasionalmente en la cola de recogida, una persona que le entrega el correo o le hace el café por la mañana. Trae a esta persona a la mente e imagínate enviándole algún tipo de deseo amable.
- **Paso número 6.** Por último, recuerda a alguien que te haya frustrado últimamente, alguien que sea un poco difícil. Envíe a esta última persona un deseo amable, algo bueno para ella en su vida.
- **Paso número 7.** Comprueba tu mente y tu cuerpo al concluir esta práctica. Permite que tus ojos se abran si han estado cerrados. Observa si hay algún cambio.

MINDFULNESS PARA NIÑOS | 10 minutos de relajación | Recopilación Koeppen y Escáner corporal

¿Por qué enseñar mindfulness a los niños?

Cuando enseñamos mindfulness a los niños, les damos las herramientas que necesitan para construir confianza, afrontar el estrés y relacionarse con los momentos incómodos o desafiantes.

Cuanto antes lo hagamos en sus vidas, mayor será la oportunidad de ayudarles a cultivar la resiliencia y a desarrollar y perfeccionar su práctica mindfulness a medida que maduran.

Enseñar mindfulness a los niños también puede ayudar a moldear tres habilidades fundamentales que se desarrollan en la primera infancia: prestar atención y recordar información, alternar entre tareas y comportarse adecuadamente con los demás.

Estas habilidades se conocen como funciones ejecutivas y son esenciales para tareas más avanzadas como la planificación, el razonamiento, la resolución de problemas y las relaciones sociales positivas.

Beneficios del mindfulness para los niños

Los [estudios](#) demuestran que los beneficios del mindfulness para los niños pueden incluir:

1. Aumento de la concentración, la atención, el autocontrol, la participación en clase y la compasión.
2. Mejora del rendimiento académico, la capacidad de resolver conflictos, el bienestar general.
3. Disminución de los niveles de estrés, depresión, ansiedad y comportamiento disruptivo.

Actividades de mindfulness para niños

Para introducir la idea de la atención plena de forma más directa a tus hijos, puedes utilizar ejercicios que les animen a sintonizar con sus sentidos.

Juega a comer un bocadillo muy despacio, saboreando el olor, la textura y el sabor.

O sumérgete en una tarde de fabricación de tarros de purpurina con cualquier tipo de material: purpurina, cuentas de diferentes colores, colorante alimentario y aceite, piezas de lego.

Esta manualidad se convierte en un ejercicio creativo y en una herramienta de mindfulness para representar el asentamiento de la mente.

Una práctica de apreciación para los niños,” de Susan Kaiser Greenland

Dirige el juego

1. Pregunte a su hijo: “¿Alguna vez te sientes decepcionado por algo o alguien?”
2. Pregunte: “¿Cómo te ha hecho sentir eso?”
3. Reconoce sus sentimientos y, si es apropiado, habla de ellos.
Diga algo como: “Seguro que incluso cuando te sientes decepcionado también hay cosas buenas en tu vida. Vamos a nombrar tres cosas buenas juntos”.

Consejos para nombrar tres cosas buenas

1. Recuérdele a su hijo que el objetivo de este juego no es fingir que no está disgustado cuando se siente molesto. Es para recordar que pueden sentir dos cosas a la vez: pueden sentirse agradecidos por las cosas buenas mientras se sienten tristes, heridos o decepcionados por los desafíos.
2. Si los niños o adolescentes tienen problemas para pensar en tres cosas buenas por sí mismos, haz una lluvia de ideas y ayúdales a descubrir algunas.
3. Cuando los niños entienden que este juego no consiste en esconder sus sentimientos bajo la alfombra, la frase “tres cosas buenas” puede convertirse en una respuesta lúdica y humorística a las pequeñas quejas que aparecen en la vida familiar.
4. Los padres pueden animar a sus hijos a que les recuerden el nombre de las Tres Cosas Buenas cuando se queden atascados en una decepción trivial o en una molestia menor, también.
5. Para desarrollar un hábito de agradecimiento, juegue a las [Tres Cosas Buenas](#) alrededor de la mesa, antes de acostarse y en otros momentos en los que la familia esté reunida.

★ **Descarga el PDF aquí** (Haga clic con el botón derecho y Guardar enlace como)

Meditación guiada Mindfulness para niños

Una vez que su hijo se sienta cómodo con la idea de la meditación, puede ofrecerle herramientas para perfeccionar su propia práctica.

A continuación se presentan tres prácticas guiadas desarrolladas para niños. Siéntase libre de acompañar a su hijo en estas meditaciones si eso ayuda a fomentar la concentración.

“Una práctica de mindfulness para notar los momentos positivos,” de Dr. Mark Bertin

1. Túmbate en un lugar cómodo. Deja que tus brazos y piernas caigan al suelo. Cierra los ojos suavemente.
2. Empieza a notar cómo cambia tu cuerpo con cada respiración. Cada vez que respiras, tu estómago se mueve hacia arriba y hacia abajo. Si te resulta más fácil, pon una mano sobre tu estómago. O si quieres, pon un peluche ahí.
3. Cada vez que respiras, tu estómago se mueve. Tu mano, o tu juguete, sube y luego baja. A ver si puedes contar diez respiraciones de esa manera. Inspirar, una, espirar, una.
4. Cuando pierdas la cuenta, no te preocupes. Es normal y le pasa a todo el mundo. Vuelve al número que recuerdes por última vez.
5. Ahora, cambia tu atención a tu día. Al inspirar, concéntrate en tu respiración cuando suba el estómago. Al espirar, concéntrate en algo que haya ido bien hoy.
6. Con cada respiración: al inspirar, nota que tu estómago se mueve, y con cada exhalación, nota algo que haya ido bien hoy.
7. Ahora, imagina algo de ti mismo que te haga sentir orgulloso. Al inspirar, concéntrate en el movimiento de tu estómago. Al espirar, imagina algo que te haga sentirte orgulloso de ti

mismo. Si no te viene nada a la mente, eso ocurre a veces. Si te sientes así, imagina lo que desearías para ti en su lugar.

8. Por último, trae a la mente a alguien que te haga feliz. Antes de terminar, intenta una práctica más. Inspirando, nota cómo se mueve tu estómago. Y ahora, al espirar, imagina a alguien que te hace feliz.
9. Cuando llegues al final de esta práctica, respira profundamente y empieza a mover los brazos y las piernas. Haz una pausa y decide qué te gustaría hacer a continuación.
10. Es normal tener pensamientos negativos que nos hacen sentir miedo o mal. Nunca debemos ignorar nada importante, pero también es útil centrarse en el resto de nuestra vida. Dedica unos minutos cada día para reflexionar sobre lo que ha ido bien y observa cómo te sientes después.

Ayudar a los niños a afrontar el estrés usando Mindfulness

La práctica de la atención plena puede ofrecer a tu hijo estrategias de gestión del estrés para calmar su sistema nervioso.

A continuación te presentamos algunas técnicas de respiración para niños que puedes mostrarles y realizar con ellos.

Prácticas de respiración consciente para niños

1. La respiración abdominal

Al inspirar, el vientre se expande ligeramente; y al espirar, se contrae. Realiza varias rondas y luego vuelve a tu respiración normal.

2. Respiración consciente

Simplemente, presta atención a la respiración y siente cómo se mueve en el cuerpo. Puedes añadir imágenes y palabras para hacer la práctica más atractiva.

Por ejemplo, al inspirar pídele que repita la frase “Soy un lago” y al espirar “Estoy tranquilo”.

Esta técnica puede adaptarse para utilizar cualquier elemento visual y aprovecha el poder de la imaginación

3. La respiración del oso de peluche

Esta es una excelente variación de la práctica de la respiración abdominal para los más pequeños.

Pídeles que se acuesten con un peluche sobre su vientre y que observen cómo se mueve hacia arriba y hacia abajo mientras respiran, como si lo estuvieran meciendo para dormir.

4. Respiración en cuatro cuadros

Esta práctica es una herramienta útil para los niños mayores. Inspira contando hasta cuatro. Mantén la respiración mientras cuentas hasta cuatro. Exhala contando hasta cuatro. Mantén la respiración contando hasta cuatro. Realiza varias rondas y luego vuelve a tu respiración normal.

5. Práctica básica de la bola de respiración

Puedes utilizar una esfera Hoberman -una cúpula geodésica que se puede plegar y desplegar- para enseñar a tu hijo la conciencia básica de la respiración.

El juguete puede denominarse bola de la respiración porque los movimientos de la cúpula imitan los movimientos de la respiración: cuando la cúpula se pliega hacia dentro, imaginamos que se contrae la exhalación; cuando la cúpula se expande, imaginamos que los pulmones se expanden en la inhalación.

1. Con las dos manos, sujeta suavemente la bola de respiración frente a tu vientre.
2. Sujeta un cuadrado en los lados opuestos de la superficie de la esfera.
3. Inspira profundamente. A medida que tu vientre se expande, deja que la pelota se expanda con él.
4. Inspira bastante despacio, quizá reteniendo momentáneamente la respiración mientras expandes completamente la pelota.
5. Al exhalar, deja que la esfera se contraiga hasta su tamaño más pequeño.
6. Repite la operación varias veces. Incluso puedes contar con un ritmo.

“Consejos de crianza consciente de Elisha Goldstein y Stephanie Goldstein”

Cuanto más descubramos cómo ser conscientes nosotros mismos, más podremos recurrir a estrategias de crianza consciente y apreciar la capacidad de nuestros hijos de estar presentes en cada momento.

1. Aceptar la imperfección

Vas a cometer errores, vas a herir los sentimientos de tus hijos y no vas a poder aparecer de todas las maneras que quieres o que tus hijos quieren, pero nada de eso te convierte en un mal padre, solo te convierte en un ser humano.

Cuando puedes pasar a un lugar de aceptación de esto, eres capaz de cambiar a una mayor facilidad y gracia dentro de ti mismo.

2. Escuchar con curiosidad

Cuando nos detenemos y escuchamos más a los demás en nuestras vidas, podemos participar en las experiencias de nuestra familia con una mentalidad de crecimiento.

Podemos ver las luchas y los triunfos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

En lugar de juzgarnos unos a otros, podemos mejorar para reconocer cuando no entendemos de dónde viene la otra persona, inclinarnos con curiosidad y decir: “cuéntame más”.

O podemos intentar ponernos en su lugar para entender su perspectiva preguntándonos: “¿por qué pueden actuar así?”.

3. Comunicar con valentía

Ser claro y honesto con el otro sobre lo que necesita y cómo se siente es, en última instancia, un acto de bondad que crea confianza y conexión.

Esto significa presentarse ante nuestras parejas e hijos con el corazón y la mente abiertos.

Se basa en escuchar con curiosidad y crea un espacio para que todos se sientan cómodos para compartir cómo se sienten y lo que necesitan.

4. Practicar el aprecio y la gratitud

Aunque las palabras de afirmación pueden ser o no su principal lenguaje del amor, todos queremos ser vistos y apreciados, y hay una forma sorprendentemente sencilla de hacerlo que puede tener enormes beneficios: practicar intencionadamente el aprecio y la gratitud mutua.

Si nos tomamos el tiempo de reconocer a nuestros hijos o a nuestra pareja cuando vacían el lavavajillas o están listos a tiempo, podemos cambiar la cultura del hogar de exigente y frustrada a cooperativa y agradecida

5. Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás

Al practicar la atención plena llegamos a comprender que nuestros errores no son señales de que no somos humanos.

Por el contrario, son oportunidades para aprender sobre los inevitables escollos de la vida, lo que se interpone en nuestro camino y la comprensión de la ruta óptima para volver a un espacio de equilibrio y conexión.

La sencilla frase de “perdonar, investigar e invitar” puede ser enormemente útil. Si hemos transgredido, podemos establecer la intención de “perdonarnos” a nosotros mismos por esta mala acción, entendiendo que no podemos cambiar el pasado, recordando que no somos perfectos y dándonos cuenta de que a menudo cometemos errores por ignorancia, confusión o sentimientos molestos.

6. Practicar el apoyo y la generosidad

Nuestros hijos siempre nos observan, aprendiendo a estar en el mundo y modelando nuestros comportamientos. Por eso es importante que modelemos esta forma de estar en el mundo y les incluyamos en estos actos tan a menudo como sea posible.

¿Quieres algunas ideas? Puedes considerar la posibilidad de participar en proyectos de servicio en una escuela u organización local. Puedes animar a tus hijos a hacer fotos o tarjetas para sus abuelos o para alguien que esté enfermo.

Estos pequeños o grandes actos son el agente curativo esencial dentro del sistema familiar, nuestra cultura y el mundo. En última instancia, la conexión es la piedra angular del bienestar y comienza en la familia.

7. Recuerde jugar y divertirse

Parece una tontería decir que cualquiera de nosotros se olvidaría de divertirse y disfrutar de los demás, pero es más común de lo que se piensa.

La crianza de los hijos es probablemente el trabajo más importante que se te encomienda y la presión de criar buenos seres humanos puede ser pesada.

Tanto es así que podemos caer en un patrón de tomarse las cosas demasiado en serio y estar demasiado centrados en las tareas (tareas, deberes, actividades, etc.) que perdemos el disfrute de estar juntos.

Palabras finales

El mindfulness no es para todos los niños. En algunos, puede crear falsos recuerdos, y en otros, puede provocar angustia al introspección sus emociones negativas.

A los esquizofrénicos y a las personas que sufren otros trastornos del pensamiento no se les aconseja el entrenamiento en mindfulness, ya que puede no ser útil ser “consciente” de pensamientos o delirios que no tienen ninguna base en la realidad.

Otra contraindicación es para las personas que han sufrido un trauma severo reciente.

...

- Traducido por Sandip Roy, quien está aprendiendo español. Lea el artículo original en inglés aquí: [Mindfulness For Kids](#).

...

Once you start the practice of **Three Good Things**, your happiness, hope, and optimism levels rise. Check out [the shortest guide to do the 3 good things](#).

√ ***If you enjoyed this, please share it on Facebook or Twitter or LinkedIn.***