



## Ejercicios de Mindfulness para niños.

En un tiempo en el que los recursos para mantener el equilibrio del clima familiar pueden hacerse pocos, queremos compartir con ustedes herramientas desde el enfoque mindfulness, ya que consideramos clave abordar estrategias que sean transversales, que impactan en el desarrollo de la conciencia y el conocimiento personal, y que a su vez permitan promover la conexión emocional personal y paulatinamente con los demás.

La práctica de mindfulness (o atención plena) y la meditación favorecen el desarrollo de *habilidades prácticas* que permiten a niños(as), adolescentes y a los padres relacionarse con lo que sucede en ellos y en su entorno con mayor sabiduría y compasión.

A partir de distintos juegos se pueden abordar diferentes habilidades **concentrarse, quietarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés y conectar**, en cuyo centro se halla la **concentración**, ya que una atención constante y flexible constituye el soporte de las otras cinco destrezas.

Si bien los juegos mindfulness están dirigidos a los más pequeños, también pueden resultar divertidos y transformadores para los padres y para cualquiera que tenga una relación significativa con niño(as) o con adolescentes.

Hemos escogido y adaptado ejercicios que consideramos pueden ser aplicables en el hogar, principalmente extraídas del libro de Susan Kaiser (2018), "Juegos de Mindfulness".

### La Importancia de la respiración intencionada.

A los(as) niños(as) les resulta complicado pensar con claridad cuando se sienten demasiado excitados o alterados.

Los ejercicios de *mindfulness* suelen aconsejar **concentrarse** sutilmente en la **respiración**, ya que este sencillo desplazamiento de la atención, genera un efecto que ocurre no solo a nivel psíquico sino también a nivel fisiológico, a través de cambio del ritmo cardiaco al inspirar y espirar intencionadamente. La inspiración aumenta el ritmo cardiaco y la espiración lenta lo disminuye, viéndose reflejado en la conducta, logrando tranquilizar y conectar con el momento presente.

Principalmente en momentos complejos en que sientan angustia, ansiedad o estén alterados, la invitación es a "inspirar poco y espirar un montón".

Les compartimos algunos ejercicios de respiración:

#### Una refrescante espiración:

Aprendemos a través de este ejercicio que concentrarnos en una espiración prolongada puede resultar calmante y relajante.

*"Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras yo cuento durante tu inspiración y tu espiración. Cuenta en voz alta, adaptándote al ritmo natural de la respiración del niño."*

Ahora **inspira** mientras **cuento hasta dos** y **espira** mientras **cuento hasta cuatro**. Sincronizando la numeración con el ritmo de su respiración (existe una pausa natural entre la inspiración y la espiración). Continúa de este modo durante unas cuantas respiraciones".



Luego, vuelvan a respirar normalmente. Comenten **¿cómo**



## sienten?, ¿notan cambios en el cuerpo?

Pueden ejercitar lo mismo alargando la inspiración en 4 tiempos y la espiración en dos tiempos, así poder comparar qué sucede.

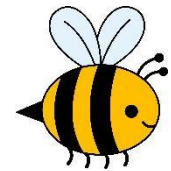
Practicar este ejercicio es más fácil en un período de descanso; por ejemplo, antes de desayunar sentados a la mesa o antes de dormir. Cuando comprendan que alargar la espiración ejerce un efecto calmante, pueden utilizar la espiración para aquietar la mente y el cuerpo, y la inspiración para sentirse más alerta.



**Las vocales:** Este ejercicio sirve para centrar la atención en la respiración. Sentados como indio van a respirar por la nariz y botar el aire por la boca, cuando tomen aire van a levantar las manos y cuando boten el aire van a llevar las manos al pecho. Cuando ya tengan el ritmo de la respiración van a botar el aire diciendo las vocales, primero inhalan y luego botan diciendo "Aaaa", hasta expulsar todo el aire lentamente, luego con "Eeee...", "Iiii...", "Oooo..." y "Uuuu..." (pueden repetirlo otra vez)

**La respiración de la abeja:** Este ejercicio para serenarse y centrar la atención en la respiración. Debemos taparnos las orejas, cerrar los ojos y respirar.

*"Pongo mi dedo índice en las orejas para no escuchar el ruido de mi alrededor, cierro los ojos, tomo aire e imito el zumbido de la abeja con la boca cerrada, diciendo "mmmm" al botar todo el aire, tomo aire y boto por la nariz haciendo el sonido "mmmm" hasta que no quede aire" (se repiten 5 veces)*



Otras estrategias de respiración intencionada las pueden encontrar en el **cuento "Respira" de Ines Castel-Branco**, en formato video lo pueden encontrar en: <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

## La experiencia Presente.



Los juegos mindfulness que ponen en primera línea el momento presente devuelven a los padres al aquí y ahora del mundo infantil. Nos recuerdan que cuando nos concentramos en este preciso instante, lo que parecen sucesos corrientes se convierten en acontecimientos extraordinarios que nos producen alegría.

**Un mordisco a la vez:** Para este ejercicio es necesario un lugar cómodo para comer. Se debe escoger un alimento que se pueda comer uno en uno (uvas, arándanos, pasas, chips de chocolate).

Pide a los niños que escojan un alimento y fijarse en su aspecto, olor, textura y que comenten qué les pasa con estas sensaciones. Una vez en la boca mantenerlo en la lengua sin masticarlo para sentir nuevas sensaciones, poco a poco ir masticandolo para posteriormente tragarlo (comer en cámara lenta). En el caso del chocolate, pedirles a los niños que no lo mastiquen ni lo traguen hasta lograr que se deshaga totalmente en tu boca. Mientras lo sostienes antes de comerlo, preguntarles a los niños que



sensaciones y en qué momento fueron las más agradables y la más desagradable. Si ha percibido alguna emoción o sentimiento.

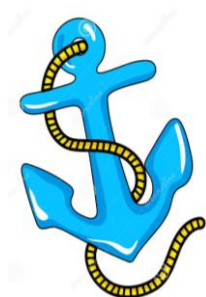
## La atención focalizada.

Existen dos tipos de atención, la atención focalizada y la atención abierta-receptiva. Es la primera la que nos permite concentrarnos, inhibir las distracciones y conseguir un objetivo.

El juego del ancla refuerza la atención, ya que los niños se concentran en un objeto, se dan cuenta de las distracciones y reorientan la atención hacia el objeto elegido.

Un ancla es un objeto que está presente en el que decides fijar la atención; concentrarse es centrar la atención en el ancla; y una distracción consiste en poner la atención en otra cosa.

**El Ancla:** Para comenzar los niños deben fijarse en una zona del cuerpo que sientan su respiración, esa será el ancla.



Sentándose con el cuerpo relajado deben llevar su mano cerca de los orificios de la nariz, al pecho y al estómago. Posterior a un par de respiraciones los niños deben identificar en cuál de estas tres zonas es más fácil para ellos sentir su inhalación y exhalación.

Una vez identificada su ancla, que vuelvan a poner sus manos en una postura de relación y que sigan concentrados en su ancla un par de respiraciones más. Se debe observar si el niño puede mantener el cuerpo relajado y, al mismo tiempo, centrar la atención suavemente en tu ancla.

## La gratitud

Cuando tomamos conciencia de que la salud y el bienestar son frágiles y transitorios, vemos manifestado en la vida cotidiana el tema de la impermanencia: todo es cambiante. Cuando reconocemos que nuestra propia felicidad es compleja, variable y coexistente con la felicidad ajena, tomamos conciencia de otro tema universal: nuestra interdependencia. Cuando recordamos que los pensamientos y sentimientos son también complejos, están interrelacionados y cambian continuamente, practicamos un tercer tema: mantener la apertura mental a la vez que integramos los anteriores. Y cuando aceptamos que las buenas personas también viven experiencias negativas, nos percatamos de la primera revelación de la conciencia plena: que el sufrimiento es parte de la existencia.

A continuación te sugerimos un ejercicio brinda la oportunidad de practicar esta actitud de apertura mental cuando están alterados y más lo necesitan.

**Tres cosas buenas:** Para este ejercicio es importante considerar que no buscamos desvalidar las emociones que se sienten, es importante que no interpreten que a través del agradecimiento se intenta minimizar su malestar, si surgen emociones intensas la idea es invitar a observarlas.

**Pregunta:**

- 1. ¿Alguna vez te has sentido decepcionado por alguien o algo?**
- 2. ¿Cómo te sentiste?**
- 3. Estoy seguro(a) de que incluso cuando te sientes desilusionado(a) también te pasan cosas buenas. Vamos a mencionar tres cosas buenas de nuestra vida.**



Recuerda a los niños que el objetivo de este juego no es fingir que no están alterados cuando sí lo estén, sino **evidenciar que es posible sentir dos cosas al mismo tiempo: pueden sentirse agradecidos por las cosas buenas a la vez que se sientan tristes, ofendidos o decepcionados por alguna situación.**

Cuando los niños entienden que este juego **no consiste en esconder sus sentimientos debajo de la alfombra**, la frase «tres cosas buenas» puede convertirse en una respuesta lúdica y humorística ante los sucesos de poca importancia de la vida en familia. Por ejemplo, si un niño pequeño derrama un vaso de jugo y parece que va a empezar a llorar, puedes responder algo como: «¡Ay! Comprendo cómo te sientes; ¿se te ocurren tres cosas buenas mientras seco la mesa?»

Con objeto de desarrollar el hábito de la gratitud, se puede jugar a «Tres cosas buenas» durante la comida principal, antes de dormir y en otras ocasiones en las que la familia esté reunida (y nadie alterado).

Si bien al principio el agradecimiento puede parecer un ejercicio intelectual, **cuanto más practican las familias la gratitud cuando todo va bien, más fácil resulta a padres e hijos agradecer las cosas buenas de la vida en los momentos difíciles.** Cuando tiene lugar ese cambio, **la gratitud se convierte en una parte integral de la visión del mundo de la familia** y deja de ser un ejercicio mental.

*“Un antiguo dicho afirma que la sabiduría y la compasión son como las dos alas de un pájaro: ambas son necesarias para volar. Juntas ofrecen un grado de libertad psicológica que puede ayudar a los niños y a sus familias a surcar las dificultades de la vida con serenidad, al igual que un pájaro que emprende el vuelo y planea por el cielo”. (Kaiser, 2018)*

Referencias.

Kaiser, S. (2018) Juegos de Mindfulness.