MEDITACIÓN PARA NUESTRO ALUMNADO

## Por qué enseñar a meditar a los niños

**Susan Kaiser Greenland**, una de las pioneras en la práctica de la meditación con niños en occidente, explica un episodio en el que su hijo llega llorando a la cocina, [sin poder explicar lo que le ocurre](https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/que-sienten-los-ninos-cuando-se-enfadan/). Ella, viendo que no tiene sentido preguntarle una y otra ver lo que le ocurre, decide mostrarle una bola de nieve, de esas que se agitan y uno se queda observando cómo va cayendo la nieve hacia la base. Le muestra esto una y otra vez, hasta que su hijo se calma y es entonces cuando es capaz de contar lo que le ocurre.

Meditar con niños es observar cómo cae la nieve de una bola de nieve; es dar un paseo observando lo que hay a nuestro alrededor; es mirar fijamente una hoguera; es [contar respiraciones](https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/lenguaje/la-relacion-entre-la-respiracion-y-la-voz-en-los-ninos/) mientras contamos piedrecitas. Meditar con niños es sentarse con las manos en la tripa, en silencio, observando cómo sube y baja la tripa. Meditar con niños es permanecer quietos, en silencio, sabiendo que no hay que hacer nada más que respirar.

## Para qué les sirve a los niños meditar

Dice el **Dalai Lama**, que si le enseñáramos meditación a cada niño de ocho años, [eliminaríamos la violencia](https://www.guiainfantil.com/educacion/comportamiento/Causaagresividad.htm) en una sola generación. Sólo por esta razón merecería la pena intentarlo. Pero, ¿por qué es tan potente la meditación?

**- Calma**: El primer e inmediato efecto de la meditación en los niños es calmarse, tranquilizarse. Los niños, como los adultos, cuando están calmados, es cuando pueden enfocar su atención en lo que sea que vaya a ocurrir.

**- Mayor concentración**: De manera que una vez que se llega a la calma, el siguiente paso es el enfoque de la atención en aquello que deseo. Esto puede ser[gestionar una emoción](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/cuentos-para-trabajar-emociones-con-los-ninos/), hacer un ejercicio, atender a una explicación, ver una película, jugar con mamá y papá, planificar una acción, comprender a un amigo que tiene un problema, decir que no a algo que puede ser peligroso…

Efectivamente, la meditación ayuda a 'estirar' el músculo de la atención, y de este modo uno es más consciente de lo que ocurre dentro y fuera de uno mismo; de lo que desea, y de lo que no desea. De lo que siente y de lo que no siente. Y de lo que desean, sienten o hacen los otros.

## 15 beneficios que obtendrá el niño si medita

1. Será [más responsable](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-responsabilidad-educar-en-valores-a-los-ninos/), tanto de sus cosas materiales como de sus emociones, de su vida y de su felicidad.

2. Se querrá más a sí mismo.

3. Se podrá concentrar mejor al ser capaz de enfocar su atención hacia lo que desea, sin caer en los despistes.

4. Tendrá menos ansiedad y [menos estrés](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/como-tratar-el-estres-infantil/).

5. [Dormirá mejor](https://www.guiainfantil.com/sueno/indice.htm).

6. Será menos impulsivo.

7. Tendrá más autoestima, y más seguridad y confianza en sí mismo.

8. Mejorará su rendimiento académico.

9. Mejorará la gestión de sus emociones.

10. Mejorará sus relaciones sociales. Mostrará [más empatía](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-empatia-en-los-ninos-educar-en-valores/) y gratitud.

11. Mejorará su sistema inmunológico.

12. Será menos violento.

13. Será más capaz de enfrentarse[a las frustraciones](https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/como-podemos-ayudar-a-los-ninos-a-que-superen-la-frustracion/) y a las dificultades, ya que desarrollará más capacidad de aceptación de lo que ocurre.

14. Será feliz.

15.  Sentará las bases de una madurez más sólida.

Experiencia propia:

Al ser especialista de Educación Física aprovecho algunas de las sesiones de mi área para practicar relajación y meditación con los niños. Esta es una de ellas:

SESIÓN DE MEDITACIÓN :

Prepara tu lugar de meditación de la manera que te parezca más agradable.

 Comienza ajustando tu postura. Durante esta meditación puedes tumbarte si lo deseas. Deja caer tus pies hacia los lados y coloca los brazos descansando a la altura de tus caderas y con las palmas de las manos abiertas hacia arriba. Esboza una ligera sonrisa como muestra de apertura al bienestar.

Realiza varias respiraciones profundas. Inhala…exhala…

Deshazte del estrés y la tensión. Deja que tu cuerpo se vaya aflojando. Tu respiración es cada vez más cómoda y profunda. Ve relajando cada músculo de tu cuerpo.

Quiero que veas, ahí arriba, por encima de tu cabeza una estrella muy bonita y brillante. Esa estrella es solo para ti. La quieres mucho y es de tu color preferido.

Tu estrella está llena de una luz muy blanca, una luz preciosa, brillante y resplandeciente. Quiero que veas esa luz bajando hacia ti como un río hasta que te llega a la parte más alta de tu cabeza. Ahora, lleva esa luz pura dentro de tu cabeza y hazla bajar por todo el cuerpo hasta que te llenes de maravillosa luz blanca.

Mira dentro de tu corazón y llénalo de esa luz resplandeciente y de mucho amor por todo lo que te rodea… por las personas, por los animales, por la vegetación… Y observa cómo tu corazón se hace cada vez más grande. Se agranda porque lo tienes lleno de amor por todo, amor también por ti misma…

Ahora, quiero que recuerdes un momento en el que te encontraras muy feliz; observa dónde estás. Estás feliz, sientes seguridad. Observa por un momento a ese precioso niño o a esa bella niña. Mira como ese niño, como esa niña se dirige hacia ti en este momento y te ofrece su mano. Te mira y te sonríe y tú te llenas de ternura y cariño al observarlo. Abraza a tu niño con todo el amor, bésalo si lo deseas y hazle saber que te agrada mucho su compañía. Si no lo ves feliz, sana sus heridas con más caricias y mucho amor. Dile que ahora no tiene por qué preocuparse porque tú estás con él, o con ella.

Ese niño es tu ángel de la guarda que te acompaña siempre aunque tú ya no le recuerdes con claridad.  Tu ángel tiene unas grandes alas doradas que te envuelven con suavidad.  Tu ángel te acompaña a un hermoso jardín que es solo para ti, pero antes de entrar quiero que mires ese árbol grande que hay ahí fuera.

Ese árbol se llama Árbol de los Problemas. Quiero que cuelgues en ese árbol cualquier cosa que te preocupe…El árbol guardará todos los problemas que tengas con tus amigos, con tu familia…el árbol acepta todo lo que quieras colgar en sus ramas.

Tu ángel de la guarda está abriendo la verja para que entres y entonces descubres un hermoso jardín con unos colores preciosos… empápate de la belleza de las flores, de sus colores, de su tacto, aspira su olor. La hierba es de un verde vivo y el cielo de un azul precioso, con nubecillas blancas que van formando diferentes figuras. En tu jardín todo está muy tranquilo, reina la paz y la armonía.

Entras en el jardín y sientes muchas ganas de bailar, girar, dar volteretas y saltar de alegría. Las mariposas se acercan a saludarte y vuelan alrededor de tu cabeza y de todo tu cuerpo. Te dicen al oído que vayas con ellas y te llevan hasta una botella de cristal. Cógela y mira lo que contiene. Es una sorpresa para ti. Cierras los ojos y pídele un deseo a tu botella de cristal. Cuando los abres la botella comienza a crecer hasta hacerse del mismo tamaño que tú. Ahora caben muchos más deseos. Piensa en todo aquello que te gustaría atraer a tu vida. Llena tu botella de deseos.

Tu ángel está junto a ti y te recuerda que es hora de volver. Te dice que puedes dejar tu botella repleta de deseos allí, en el jardín por el que habéis paseado juntos.

Ahora vas a despedirte. Escucha si tu pequeño ángel quiere decirte algo más. Agradece su visita.

Cuéntale cómo te ha hecho sentir, abrázalo, déjalo ir.

Respira profundamente, disfruta de tu jardín y de la importante visita que has recibido, de sus palabras…

Ahora ve tomando conciencia de tu cuerpo, comienza a moverte suavemente, percibe por tus sentidos, abre lentamente los ojos.

Permite que esa luz interior siga brillando como entonces.

*-Esta es una meditación adaptada del libro: “Rayo de luna. Meditaciones para niños 2.”-*

"Inculcar a los niños la idea de que nunca están solos, de que siempre están acompañados por un ser que los ama y de que en todo momento sentirán esa presencia amorosa en el corazón, tal vez sea el regalo más preciado que podemos ofrecerles". En Rayo de luna, Maureen Garth invita a sus lectores a acompañarla por un mundo imaginario de animales, gentes y lugares, y explica cómo utilizar esas fantasías con los niños, para ayudarles a aliviar la ansiedad, desarrollar la concentración y potenciar la creatividad.