

Consejos para practicar Mindfulness

Cuando pongáis en práctica en el aula ejercicios de Mindfulness hay una serie de pautas que son recomendables seguir y es muy interesante que los tengáis en cuenta:

- Elegid **momentos fijos** para practicar Mindfulness, los mismos días de la semana a la misma hora. Los niños/as de 4 a 5 años tendrán suficiente con unos 4 o 5 minutos, para los mayores se recomienda entre entre 5 y 15 minutos. Practicando regularmente el Mindfulness se observarán los resultados.
- Al principio se recomienda estar en un **lugar tranquilo** para no tener interrupciones.
- Mostrar una **actitud lúdica**, con humor, de aventura y relajada.
- Se pueden repetir los ejercicios que sean fáciles o que les resulten atractivos a los niños/as, porque aunque sea el mismo ejercicio la experiencia personal puede cambiar.
- A los alumnos/as **les motiva mucho que el adulto haga los ejercicios con ellos** y comparta la experiencia.
- Es **importante que el maestro valore el esfuerzo** del niño/a y que le diga que lo está haciendo bien.
- Al terminar los ejercicios preguntadles a los alumnos/as por sus experiencias para que os cuenten sus sensaciones.

El Mindfulness favorece al desarrollo de la inteligencia emocional y en el aula aporta muchos beneficios tanto a los alumnos/as como a los educadores.