**Mindfulness para niños: aprendiendo a gestionar las emociones**

**El Mindfulness para niños nos brinda toda una serie de posibilidades para mejorar desde bien temprano su atención**, para ejercitar su cerebro en la [empatía](https://lamenteesmaravillosa.com/empatia-perros-poder-sanador), en la calma y la gestión emocional. Asimismo, iniciar a nuestros pequeños en el mundo de la meditación facilita que puedan conectarse mucho mejor consigo mismos. El propósito es que sean más hábiles a la hora de desenvolverse en cualquier entorno y especialmente en el cotidiano.

Sabemos ya que **hacer uso de una atención plena en nuestro día a día nos brinda múltiples beneficios** en nuestro complejo mundo de adultos. Esas dinámicas en las que nos vemos envueltos -tanto en el trabajo como a nivel personal- dejan mella en nosotros, nos sumen en estados de estrés y [ansiedad](https://mejorconsalud.com/12-remedios-naturales-para-la-ansiedad/) donde la meditación y cada una de las estrategias que nos facilita el Mindfulness son útiles, catárticas y efectivas.

Son muchos los **beneficios** que el Mindfulness proporciona a los niños:

* Mejora el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
* Pueden concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
* Les ayuda  a regular sus emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos…y a sentirse más seguros.
* Aumenta la introspección, ven más claramente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno.
* Desarrollan la compasión y la amabilidad hacia si mismos y hacia los demás.
* Mejora las habilidades prosociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.

Por lo tanto ofrezcamos a nuestros niños un espacio seguro, libre de estrés, libre de angustia. Enseñémosles dónde está su centro gracias al Mindfulness, acerquémoslos a un espacio de calma donde entender mucho mejor sus emociones.

Cabe decir que **son ya múltiples las escuelas de todo el mundo que han incluido esta práctica en las aulas**. Los ejercicios de respiración, meditación y atención plena que se incluyen a diario en la rutina de los pequeños facilitan los grandes logros que ya de por sí se van a producir en su desarrollo.

No obstante, eso sí, **es necesario que este tipo de ejercicios se establezcan como costumbre desde bien temprano**. Todos sabemos por ejemplo, lo complicado que puede resultar llevar a cabo una sesión de relajación por primera vez en un aula de secundaria. En cambio esos pequeños, que desde los 3-4 años ven ya con normalidad aspectos tales como atender en silencio determinados estímulos o concentrarse en su propia [respiración](https://lamenteesmaravillosa.com/la-respiracion-profunda-sanacion), pueden ir avanzando en el desarrollo de otras habilidades.

Veamos a continuación cómo y de qué manera podemos iniciarles en esta práctica tan extendida y que ofrece tan buenos resultados.

**Mindfulness para niños: beneficios y retos actuales**

Los beneficios del Mindfulness para niños son aceptados por países tan relevantes en educación**como Reino Unido, Canadá, Holanda, Estados Unidos o Australia. Estas naciones tienen como objetivo incluirlo en los planes docentes, de manera que en 2020 esté en todos los centros**. De momento, se está introduciendo de manera progresiva en las escuelas infantiles: la intención es aprovechar la edad en la que el [cerebro del niño](https://eresmama.com/sorprendente-cerebro-bebe/) es mucho más receptivo a dichas prácticas.

Si nos preguntamos a qué edad es más conveniente empezar con el Mindfulness, la respuesta tiene un pequeño matiz sobre el que es necesario incidir. Los 3 años es sin duda una de las etapas más idóneas para hacerlo, pero no olvidemos que si queremos conseguir resultados tenemos que ser constantes hasta que la novedad se trasforme en hábito, después solo habrá que seguir con la inercia. Profundicemos un poquito más.

**Me intereso por el mundo**

**El Mindfulness para niños tiene como principal objetivo despertar su curiosidad**, su atención. Conseguir que su capacidad de asombro no caduque nunca, así como su interés por conectar con el exterior desde un interior más relajado, más receptivo y confiado.

**Estoy más atento a lo que me rodea**

Asimismo, **esa capacidad para focalizar mucho mejor la atención hacia determinados estímulos potenciará su concentración**. Algo sin duda esencial en este mundo tan sobrecargado de estímulos y estimulantes, donde los más pequeños carecen de filtros razonables y estables con los que gestionar tal avalancha sensorial y perceptiva.

**Entiendo, controlo y canalizo mis emociones negativas**

Por otro lado, tal y como señalábamos antes, el Mindfulness va más allá de un simple compendio de ejercicios para instaurarse casi en nosotros como un estilo de vida. **Sus técnicas, su filosofía y su enfoque propician a menudo cambios en nosotros lo bastante grandes como para facilitarnos perspectivas novedosas.**

Los niños, por su parte, serán capaces desde bien temprano de gestionar mucho mejor sus emociones negativas, de entender el origen de su rabia o de su tristeza para canalizarla de forma adecuada. Algo así **mejorará al máximo sus habilidades sociales, su forma de relacionarse, por ejemplo evitando situaciones de violencia y** [**agresividad**](https://lamenteesmaravillosa.com/5-senales-de-agresividad-encubierta) en el aula.

“El mindfulness es una herramienta para ayudar a nuestros hijos a adquirir más humanidad. A no convertirse solamente en trabajadores y consumidores, sino a cultivar desde muy pronto las capacidades de presencia en el mundo y a tomar conciencia de lo hermoso y frágil que este es. «El niño es el padre del hombre», escribía el poeta inglés Wordsworth. Personalmente, estoy persuadido (¡todo y que de momento no tengo pruebas ni estudios para adelantaros!) de que el mindfulness puede ayudar a nuestros hijos a convertirse en adultos mejores”.  
-Christophe André, médico psiquiatra en el Hospital de Sainte-Anne de París-

**Mindulness para niños: estrategias útiles y divertidas para iniciarlos**

Algo importante que debemos aclarar en primer lugar es que el Mindfulness para niños no se limita en exclusiva a enseñarles a meditar, a cómo relajarse o a respirar. Va muchísimo más allá. No podemos olvidar que **el Mindfulness se relaciona también con la** [**alimentación**](https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion)**, con el trabajo, con el modo de relacionarnos, de hacer deporte incluso…**

Veamos por tanto qué estrategias podemos desarrollar para conseguir que esta filosofía se integre en su forma de vida. Los requisitos son dos: que sea sencilla y divertida. Estas serían algunas de las estrategias que podríamos utilizar con niños/as.

**Soy Superman o Wonder Woman**

* Empezaremos indicándoles a los niños que deben adoptar una postura de “poder”, como si fuera superhéroes: de pie, con la espalda recta, brazos en jarras y lo más importante, con los ojos cerrados.
* **Se van a convertir en superhéroes capaces de desarrollar sus sentidos al máximo**.
* En riguroso [silencio](https://lamenteesmaravillosa.com/el-lujo-de-estar-en-silencio) van a escuchar todo sonido que les envuelve durante 5 minutos. Es bueno que estén atentos y relajados para abrir sus radares a cualquier sonido, por pequeño que sea…

**Aprendo a respirar con mi peluche**

Nada mejor que utilizar su peluche para que aprendan a respirar siguiendo las siguientes pautas:

* La hora de acostarse es casi siempre un momento sensacional para enseñarles a respirar de forma relajada.
* **El niño debe poner a su peluche o a su muñeca en el abdomen.**
* Ahora, debe coger aire por la nariz contando hasta 4, pero viendo como el abdomen asciende y con él, su peluche.
* Contenemos ese aire 3 segundos y después, exhalaremos por la boca viendo cómo el peluche se hunde hacia abajo.

**El clima y mis emociones**

***“Tranquilos y atentos como una rana”* es un libro sensacional de Eline Snel. En él ofrece interesantes estrategias a los padres para iniciar a los niños en la meditación**. Así, una propuesta interesante que nos propone la autora para enseñarles a reconocer sus emociones, es relacionar determinados estados, como la [tristeza](https://lamenteesmaravillosa.com/la-tristeza-se-va-cuando-aceptas-lo-quiere-decirte), la rabia o la alegría, con el clima.

* Para ello, les animaremos a que realicen el juego de los meteorólogos.
* Tienen que cerrar los ojos y preguntarse *“¿qué tiempo hace en mi interior?*Si estoy soleado es que estoy bien, si soy un aguacero es que estoy triste, si soy una tormenta con rayos es que estoy enfadado”.

**El paseo de “darnos cuenta de…”**

El Mindfulness para niños no se limita a conseguir que se queden sentados en la posición de loto, meditando. Nuestros pequeños son seres activos y reactivos, personas ávidas de experiencias, curiosos insaciables, necesitadas de contacto, de juegos, de interacción continua. Por tanto, **debemos adaptar el Mindfulness a sus necesidades cotidianas y a su ritmo de vida.**

Un ejercicio muy efectivo que podemos realizar a diario con ellos cuando, por ejemplo, los llevamos o traemos del cole, paseamos con ellos de la mano o vamos de compras, es hacer el juego de “me doy cuenta de…, veo que…, descubro que…”.

Se trata solo de **animarles a que sean receptivos a todo lo que les envuelve y a todo lo que acontece por pequeño que sea, por insignificante que parezca**. *“Me doy cuenta de que a lo lejos se escucha una cómo alguien ríe”, “me doy cuenta de que el señor que ha pasado parece triste”, “me doy cuenta de que a lo lejos se escucha a la cría de un pájaro llamando a su madre desde el nido”, “me doy cuenta de que una nube ha ocultado el sol…”*

**La campana**

Dile al niño que vas a tocar una **campana**. Pídele que escuche atentamente el sonido y que levante las manos cuando ya no oiga nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente.

**“Los astronautas”**

Vais a jugar a ser astronautas que visitan otros planetas. Ofrécele una pieza de fruta o cualquier otro alimento y pídele que la describa con los 5 sentidos pues jamás habéis visto cosa igual: cómo es ese alimento, que forma tiene, cual es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo, si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado, etc…

**El parte metereológico**.

Sentaos cómodamente, cerrad los ojos y tomaos un tiempo para descubrir cómo os sentís en este momento. ¿Qué tiempo está hacienda por dentro? Dile que observe si brilla el sol y se siente relajado, o si hay nubes y está a punto de caer un chaparrón, o quizá si hay una tormenta. Pídele que observe de forma amable y curiosa el tiempo que hace por dentro e indícale que es simplemente lo que hay. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero ahora es como es, y así está bien. Los estados de ánimo cambian como cambia el tiempo, pasan por si mismos.

**Consejos para la práctica**:

* **Constancia y paciencia**: elige momentos fijos, por ejemplo 2 o 3 días  a la semana, a la misma hora. Con unos 4 o 5 minutos es suficiente para los niños pequeños (de 4 o 5 años de edad) y entre 5 y 15 minutos los mayores. Los resultados no siempre se dan de inmediato, es con la práctica regular como se observan los mayores beneficios.
* **Lugar**: cuando se está aprendiendo es aconsejable buscar un lugar tranquilo en el que no haya interrupciones. Con el tiempo, se podrán hacer los ejercicios en espacios más bulliciosos.
* **Actitud**: propón la práctica con una actitud lúdica, llena de humor y de aventura pero de forma relajada. Si el niño se resiste puedes acordar hacerlo en otro momento.
* **Repite algunos ejercicios** que les sean especialmente atractivos o fáciles. Aunque el ejercicio sea el mismo, la experiencia personal puede cambiar en cada ocasión.
* **Participación**: resulta muy motivador practicar con los niños, estar ahí con ellos, viviendo una experiencia compartida. No obstante, a algunos niños les gusta practicar también en solitario.
* **Aceptación**, valorar el esfuerzo, con amabilidad. Hay días que uno se siente mejor y la práctica sale “redonda”; otros, uno está mas distraído, más tenso y aparecen más dificultades. En todo caso hay que decirle al niño que se de cuenta de ello y que lo está haciendo bien, aceptando las cosas tal y como son en ese momento. “No juzguéis las experiencias de los niños, todas las experiencias están bien”.
* **Escúchales**: pregúntales por la experiencia, pídeles que expresen sus sensaciones al terminar los ejercicios. Estas no son ni buenas ni malas, simplemente vivencias de cada momento. Si le apetece comentarlo bien y si no también.

Por último te propongo estas **grabaciones** de la psicóloga Yolanda Calvo para practicar Mindfulness con niños y niñas:

<http://youtu.be/9CNSZcfOWio?list=PLdxUKi3Edf8TaXNhm8c6oJX7kVeawaA5b>

<http://youtu.be/dFLwBreII6o?list=PLdxUKi3Edf8TaXNhm8c6oJX7kVeawaA5b>

Para concluir, tenemos claro de que existen muchos, muchísimos más ejercicios del Mindfulness que podemos enseñar a nuestros niños. **Encontremos esos que más se ajusten a su edad y a su forma de ser**. Asimismo, no nos olvidemos tampoco de ser el mejor ejemplo para ellos, una referencia de calma, equilibrio y afecto imperecedero.

En la prisa de hoy, todos pensamos demasiado – buscamos demasiado – queremos demasiado – y olvidamos la alegría de ser justo”.

-Eckhart Tolle-

**Referencias bibliográficas**

Snel, Eline (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Madrid: Kairós.

Vara de Rey, P. .Mindfulness para niños. Barcelona: Planeta.