



"La Educación Consciente Es Una Revolución Silenciosa

Que Puede Cambiar El Mundo"

La Formación en Educación Mindfulness Transpersonal te proporciona las bases de una "Educación en Atención Plena". Una atención enfocada a hacer de nuestros niños y jóvenes seres más sanos y felices. Ya seas padre, madre o profesional de la educación, encontrarás herramientas y propuestas sencillas, eficaces y profundas para aplicar en casa y en el aula; propuestas adaptadas a diferentes edades para tener en cuenta el momento evolutivo de cada una y sus características concretas.

Juntos, educadores y educandos, padres e hijos, aprenderemos a enfocarnos para acceder a la serenidad y el discernimiento necesario que propicien niveles de comprensión y responsabilidad mayores. Educación Mindfulness te ofrece herramientas que amplían tu capacidad de comprender el nuevo paradigma educativo; un paradigma que se abre paso con fuerza y que ha dejado de ser minoritario para convertirse en una sólida vía de crecimiento: educar desde y para lo que somos, educar plenamente atentos y conscientes, al tiempo que sintonizamos cabeza y corazón, mente y emociones, cuerpo y entorno.

¿A quién va dirigida? A quienes desean educar a sus hijos o alumnos transmitiendo la sabiduría que nos permite vivir sanos y felices.

- ♥ A quienes apuestan por una educación que, además de transmitir conocimientos académicos, ayuda a que niños y jóvenes reconozcan y expresen lo mejor de ellos, su propia belleza, sus dones y recursos internos.
- ♥ A quienes están convencidos de que el verdadero patrimonio de la humanidad son los niños y jóvenes de hoy, porque ellos serán los adultos del mañana; seres que puedan construir un mundo y una sociedad más consciente y compasiva.
- ♥ A quienes, lejos de considerar la paternidad o maternidad un deber, o la educación una profesión, viven ambas como un privilegio y como la oportunidad de dar lo mejor de sí mismos.



Iniciar a los niños en la **práctica del mindfulness** no es algo tan difícil como parece, es más, ellos tienen mayor **poder de contemplación** que nosotros, ya que tienen la ventaja de la “mente principiante” por lo que viven los momentos con mayor intensidad... Puedes hacer memoria atrás y recordar como cuando eras un niño y dabas un paseo por el bosque, curioseabas más tu alrededor, observabas los detalles, podías detenerte por un tiempo observando un simple hormiguero y pasarte así las horas entretenido...

Ellos tienen la suerte de mirar con brillo en los ojos, de disfrutar saltando charcos o buscar un palo para hacer una barita mágica... Tienen el **poder de la imaginación y la creatividad**. Por eso es muy importante desde pequeños, ofrecerles juegos libres para que potencien su creatividad, y los padres y madres puedan jugar con ellos, recordando la gran aventura de ser niños.

Pero tristemente, en la sociedad de hoy en día tenemos un gran enemigo para el poder de la creatividad, y es la **sobreestimación** de las maquinitas y dispositivos móviles, (el mundo youtube, el mundo whatsapp, los videojuegos..). Nos invaden en el día a día y nos inunda nuestra mente con diferentes estímulos, creando una gran **agitación mental continua**, una mente acelerada que no tiene tiempo para descansar, ni sentir, ni crear... Porque cuando la mente no para de pensar, no tiene tiempo de aburrirse, que es lo que impulsa a crear e innovar. No es la primera vez que voy con un niño paseando por el bosque y de repente el niño se queda bloqueado, no hace más que pensar porque allí no hay cobertura wifi para tener internet en su móvil... y está deseando volver a casa para conectarse al mundo online.

Sin embargo, la práctica de **Mindfulness con los niños**, puede propiciar ese momento de **pausa mental**, para poder dejar de hacer y pensar, y simplemente ser. Puede ayudar a entrenar la mente de los niños para tener momentos de conexión y desconexión, momentos en modo automático y momentos en estado presente.

No es que los niños de hoy en día tengan cada vez menos atención o sean más inquietos, porque igualmente se pueden pasar las horas jugando a su videojuego favorito sin distraerse. Es que ha hecho un **mal entrenamiento de su mente**, por tanto al principio le va a costar integrarse de nuevo en el mundo de la creatividad, en el juego libre, donde no existe nada, todo lo crea el propio niño con su imaginación.



Por eso, **la llave mágica para entrar en el mundo Mindful es retomar el poder de la creatividad y eso lo conseguiremos gracias a la motivación.** Si al niño le motiva la actividad, conseguiremos que preste mayor atención y que comience a practicar mindfulness. Vamos a jugar con los niños usando su imaginación para crear momentos mágicos donde ellos se divierten y se relajan al mismo tiempo. Para ello os voy a describir algunas herramientas que facilitan la **motivación**:



Mascota Mindful:

Crear vuestra propia mascota de mindfulness puede ser un elemento muy motivador para los niños. A mí me gusta utilizar una rana, porque nos va a ayudar a explicar cómo las ranas están tranquilas y atentas en el lago, y luego los niños tendrán que intentar imitarlas. Además tienen una postura similar a la que utilizaremos para hacer las prácticas de mindfulness. Como no, toda mascota debe tener su nombre y es importante que lo elijan los propios niños para que empiecen a familiarizarse con ella.

Antes de entrar...

Inspira...

Espira...



Y... ¡Sonríe!

Proyecto Mindala



Carteles Visuales:

En el aula debemos tener carteles visuales que llamen la atención de los niños y les motive a realizar las sesiones. Por ejemplo para los niños con más dificultad de atención podemos dejar un cartel con la secuencia de pasos a seguir antes de relajarnos (parar, sentarnos cómodos, respirar...). También es interesante que al entrar en el aula ya tengan una actitud diferente, de la que tienen fuera. Para eso podemos colocar el cartel de la rana en la puerta que nos empieza a animar para entrar en “modo on”.

Pegatinas Mágicas:

¡Creatividad al poder! Vamos a utilizar o bien pegatinas de personajes que les motiven, o bien gomets, y les vamos a dar el poder de ser pegatinas mágicas que nos ayudan a relajarnos. Así para el inicio de cada actividad podemos pegarles una pegatina en la cara o en las manos. Es un momento también divertido que sirve para enlazar la práctica de mindfulness.

Por último, y en línea con lo que os he comentado de fomentar la motivación a los niños, no es lo mismo enseñarles a respirar diciendo como se inhala y exhala por los pulmones, que además acompañarle de algún elemento divertido como es la “respiración de la abeja”, os aseguro que aprenderán mucho más rápido con esta respiración que les encanta.

Recordar acompañar cada explicación con un elemento que fomente la creatividad: cuentos, mascotas, pegatinas, música, videos... y los niños estarán deseando empezar.



Mindfulness o atención plena, es el arte de vivir el presente intensamente, entrando en una actitud de aceptación, calma y curiosidad para conocernos mejor y evitar los juicios y rumiaciones que nos perturban y alejan del “aquí y ahora”.

Por lo que mindfulness no consiste sólo en sentarnos, y poner atención a nuestra respiración, podemos hacer muchas actividades de la vida cotidiana con plena conciencia o mente de principiante, es decir, como si fuera la primera vez que lo estamos haciendo y de esta forma también estaremos practicando mindfulness de forma informal.

Vivimos en un mundo de prisas y carreras, donde parece que nunca tenemos tiempo para nada, y por ello, vamos corriendo a llevar al niño al colegio, después corriendo a comer, más tarde hay que hacer la tarea corriendo porque después hay que llegar a tiempo a la actividad extraescolar, y así... corriendo nos pasamos todo el día. Estas situaciones constantes y repetitivas nos llevan a crear estados emocionales de estrés y ansiedad que perjudican nuestro bienestar físico y psicológico, y además no sólo afecta a los adultos, sino que los niños también sufren de alteraciones emocionales que pueden perjudicar tanto su rendimiento académico como su desarrollo personal y social. Por ello es importante dedicar un tiempo a practicar el mindfulness.

Para trabajar con niños/as recomiendo que introduzcáis las técnicas de mindfulness como un juego donde van a descubrir momentos mágicos que querrán repetir más a menudo porque les ayuda a estar más tranquilos y felices. Después de las actividades es importante que le preguntéis a los niños/as como se han sentido y si les ha gustado, eso les servirá para evaluar sus cambios emocionales antes y después. Además, también os ayudará a los propios educadores para ir viendo si el niño es más receptivo a actividades dinámicas o pausadas, ambas pueden trabajar la atención y relajación, pero depende de la personalidad del niño, ¡cada uno es mundo!

Botón De Pausa:

Cada vez que el niño/a se sienta preocupado o nervioso, podemos enseñarle a tomar una postura cómoda y darle al botón de pausa que está en nuestro cerebro. En ese momento el tiempo se para, todo va más lento y nuestros pensamientos se van de la mente. Eline Snel nos aporta una relajación con el botón de pausa que a los niños les encanta.

Saboreo De Frutas

Un juego muy divertido en familia, consiste en tapar los ojos al niño/a y darle una macedonia de frutas. Primero deberá olerla, ¿a qué huele? después saborearla lentamente ¿a qué sabe? y adivinar qué fruta es. Creamos hábitos saludables en la alimentación y estimulamos los sentidos de forma consciente. ¡Seguramente descubrirá nuevas sensaciones!



Mandalas De la Naturaleza

Aprovechando la llegada del otoño, podemos dar un paseo por el parque y recoger hojas, ramitas, piedrecitas y flores que nos encontremos por el camino. En casa realizaremos un mandala cooperativo en familia. Ponemos una música de fondo que nos de ambiente, luz tenue, y antes de empezar damos las instrucciones, el mandala es creativo pero debe intentar seguir una estructura geométrica circular del centro hacia fuera. Además la actividad la debemos hacer en silencio, para estar tranquilos y atentos hasta que terminemos nuestra obra de arte. Después podemos sentarnos alrededor de nuestro mandala de la naturaleza para observar sus colores, su forma y su belleza.

El Rincón De la Calma:

Será muy divertido crear nuestro rincón de la calma, como una casita que simula la cueva o guarida del niño/a, donde podrá ir a relajarse cada vez que se sienta alterado. La adaptaremos con cojines en el suelo para que esté cómodo y le enseñaremos que en esa casita sólo se entra para poner atención en su respiración y estar tranquilos para que nada nos moleste. Es su lugar mágico que nosotros respetaremos. Después podrá salir y seguir jugando o estudiando.

Mindfulness o atención plena, puede definirse como una **capacidad mental para vivir cada momento cotidiano con conciencia**, surge al prestar atención a cómo se desarrollan las experiencias, momento a momento, con una actitud de aceptación y de curiosidad. Se cultiva con la práctica, como un **entrenamiento mental**, refinando nuestra capacidad de prestar atención deliberadamente a lo que sentimos en el “aquí y ahora”.

Los estudios en neurociencia ponen de manifiesto, que la práctica de la atención plena produce cambios físicos duraderos a corto, medio y largo plazo, en la estructura interna del cerebro. Estos cambios permiten una mejor integración de la información, una mayor flexibilidad de respuestas y una reducción de las consecuencias negativas del estrés en nuestra salud física y emocional.

Algunos de sus **beneficios** son:

- ♥ Reduce la dispersión cognitiva y la inestabilidad emocional.
- ♥ Controla la impulsividad, reduciendo la reactividad emocional.
- ♥ Ayuda a desarrollar la tranquilidad, la empatía, la amabilidad, la aceptación y la compasión.
- ♥ Aumenta nuestra capacidad de regular las emociones y mejorar las relaciones personales.



- ♥ Genera un estado de equilibrio emocional relacionado con el bienestar y la calma.
- ♥ Favorece estados de ánimo positivos y un mejor afrontamiento de los negativos.
- ♥ Mejora nuestra forma de gestionar los pensamientos, evitando las rumiaciones y cultivando la introspección.
- ♥ Tiene efectos positivos y saludables para la reducción de trastornos de ansiedad, depresión o estrés.





Hola, yo soy el MAPACHE, y a veces estoy triste. Me gusta el *Hada Atención Plena* porque no me dice cosas como “no estés triste” o “no llores, llorar es de débiles. Hay que ser fuerte”. Ella me acoge con cariño, me comprende, espera a que se me pase, y me ayuda a respirar escuchando mi tristeza y aceptándola. Entonces, en poco tiempo, se me pasa.

UN BOSQUE TRANQUILO *Mindfulness para niños*  www.facebook.com/unbosquetranquilo




Yo soy el OSO, y a veces... ¡estoy furioso! Entonces me pongo muy rojo y aprieto mucho los puños. Cuando me doy cuenta de lo enfadado que estoy, me paro, y respiro. Respiro como si fuera la primera vez que respiro, dándome mucha mucha cuenta de cómo entra y sale el aire. Entonces los puños ya no están apretados, coloco las manos sobre la tripa, cierro los ojos y me siento mucho mejor.

UN BOSQUE TRANQUILO *Mindfulness para niños*  www.facebook.com/unbosquetranquilo




Hola, soy el ERIZO, y el *Hada Atención Plena* me ha enseñado que es importante darnos cuenta de cómo estamos respirando. Ella dice que respiremos por la nariz, tomando aire y dándonos cuenta de cómo llega hasta la tripa, y que lo expulsemos también dándonos cuenta de cómo se deshincha la tripa. Es muy relajante.

UN BOSQUE TRANQUILO *Mindfulness para niños*  www.facebook.com/unbosquetranquilo



Hola, soy el *Hada Atención Plena* y en este cuento os explico lo que es *Mindfulness* y cómo os puede ayudar a ser felices y vivir con más tranquilidad.

UN BOSQUE TRANQUILO *Mindfulness para niños*  www.facebook.com/unbosquetranquilo



"Educar la Mente Sin Educar El Corazón, No Es Educar En Absoluto"
Aristóteles

Mindfulness (sati en la lengua Pali) es una técnica de concentración que podemos traducir como la focalización intencionada de la atención en el presente, sin juzgar ni valorar la experiencia, solo aceptándola. Es una técnica para llegar a la autogestión emocional a través de la respiración y la atención a los sentidos y los sentimientos.

No es fácil hacer llegar este concepto a los adolescentes, por lo que me apoyo en metáforas y cortos para trabajar el reconocimiento de las emociones, la empatía, la autocompasión, los talentos, la importancia de vivir el Aquí y el Ahora, la autoestima, la escucha activa,...

Mindfulness prepara al alumnado para despertar la curiosidad, la autonomía, el descubrimiento, la experimentación y el desarrollo de emociones positivas, aumentando su motivación hacia el proceso de aprender.

Para su aplicación en el aula practicamos Mindfulness durante los primeros 5' de clase basándonos en el control de la respiración, la atención a los sentidos (ver, escuchar, tocar) y la atención a las sensaciones (cuerpo, postura, mente). Estos ejercicios ayudan a los estudiantes a concentrarse en las tareas, aumentando su rendimiento y motivación. Aprovechando la celebración de efemérides, trabajamos emociones y autoestima con ejercicios, música y visionados de cortos alusivos.



Entre los beneficios que proporciona la práctica de la atención plena a los estudiantes destaco:

- ♥ Conciencia corporal (relajarse e interactuar con su cuerpo desde el respeto)
- ♥ Autogestión emocional (reconocimiento de emociones y elección de actuación en momentos críticos)
- ♥ Mejora de la interacción social (empatía, autocompasión)
- ♥ Aprendizaje de control de sus pensamientos y con ello mejora de sus habilidades cognitivas
- ♥ El estudiante se convierte en el motor de su propia experiencia, evitando el estrés y logrando ser más feliz.



Efectos De La Meditación Mindfulness Sobre El Cerebro.

En los últimos 20 años, Mindfulness ha pasado de ser una técnica de meditación budista poco conocida a una terapia clínicamente probada para la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental. Su popularidad está en expansión y cada vez encontramos más webs dedicadas a enseñar la técnica a los usuarios como forma para combatir el estrés y otros problemas asociados.

A medida que surgen más investigaciones sobre esta técnica se afianza como una manera de ayudar a quienes sufren problemas de salud como el dolor crónico, la ansiedad, las adicciones, etc. Incluso hay evidencia de que la atención plena puede ayudar a reducir la gravedad percibida de los síntomas en ciertas



condiciones físicas, tales como el síndrome del intestino irritable, el cáncer y el VIH. Los expertos en educación, los militares e incluso el equipo olímpico británico están investigando su uso para mejorar el rendimiento en las escuelas, las situaciones de combate y los eventos deportivos de élite.

Sin embargo, hasta hace poco no se sabía bien cómo un par de horas de meditación en silencio cada semana podría dar lugar a una gama tan diversa de efectos mentales y físicos. Ahora, que la investigación ha puesto su foco en la atención plena, **las técnicas de imágenes cerebrales revelan que esta antigua práctica puede cambiar la forma en que diferentes regiones del cerebro se comunican entre sí, es decir, puede cambiar nuestra forma de pensar, de forma permanente.**

Los neurocientíficos están al borde de la comprensión de cómo funciona realmente esta técnica de meditación. Los expertos en atención consciente se concentran en sus propias sensaciones, por ejemplo, en su respiración. Además de ser relajante, esta técnica nos enseña a ser conscientes del **momento presente**, notando las distracciones que aparecen y dejándolas ir. Esto parece tener un profundo efecto en el cerebro: después de sólo unos meses de práctica (tres sesiones de media hora a la semana durante ocho semanas), el tamaño relativo de ciertas estructuras en el cerebro cambia.



Una de las investigaciones que se ha realizado con resonancia magnética muestra que la práctica de la atención plena se asocia con una **amígdala más pequeña** (la amígdala es el centro de “lucha-huida” del cerebro). Esta primitiva región del cerebro, asociado con el miedo y la emoción, está implicado en la iniciación de la respuesta del cuerpo al estrés. La escala de estos cambios se correlaciona con el número de horas que una persona ha practicado, según **Adrienne Taren**, una de las investigadoras que ha estudiado la atención plena en la Universidad de Pittsburgh. Lo que sugiere este resultado es que **la meditación podría “encoger” la amígdala** y modificar su relación con otras áreas del cerebro. A medida que la amígdala se contrae, la **corteza prefrontal, asociada con funciones cerebrales de orden superior tales como la conciencia, la concentración y la toma de decisiones, se vuelve más**



gruesa.

La conectividad funcional entre estas regiones, es decir, la frecuencia con que se activan a la vez, también cambia. La conexión entre la amígdala y el resto del cerebro se debilita, mientras que las conexiones entre las áreas asociadas con la concentración se hacen más fuertes.



Según esta autora “la imagen que tenemos es que a medida que aumer... .. práctica de la atención plena, aumenta también la capacidad de áreas de orden superior, como las regiones de la corteza prefrontal, con el fin de regular a la baja la actividad cerebral de orden menor”. **Es decir, nuestras respuestas más primitivas al estrés parecen ser sustituidas por otras más reflexivas. Podemos “pensar mejor, buscar soluciones más acertadas”.**

Sentir el dolor

Se han realizado estudios para ver la relación que existe entre la práctica de expertos meditadores y su relación con el dolor. **Los meditadores avanzados indican sentir significativamente menos dolor que los no meditadores.** Sin embargo, las exploraciones de sus cerebros muestran ligeramente más actividad en las áreas asociadas con el dolor que los no meditadores.

Joshua Grant, uno de los investigadores que ha llevado adelante este estudio en el Instituto Max Plank para las Ciencias Cognitivas Humanas y del Cerebro en Leipzig, Alemania, indica que “no se ajusta a ninguno de los modelos clásicos de alivio del dolor, incluida la medicación, en los que vemos menos actividad de las áreas asociadas con el dolor”.

América Latina
Cerebro y Emoción



También en este caso, dos regiones que normalmente se conectan funcionalmente, **la corteza cingulada anterior** (un área que está asociada con “la angustia del dolor”) y **partes de la corteza prefrontal**, parecían “**desacoplarse**” en los meditadores.

Según este autor “los sujetos meditadores fueron capaces de eliminar o disminuir la repulsión que causa la estimulación alterando la conectividad entre las dos regiones del cerebro que normalmente se comunican entre sí. Ciertamente no parecen haber bloqueado la experiencia, más bien parece que se **abstuvieron de participar en los procesos de pensamiento que hacen que sea doloroso**”.

Vale la pena señalar que aunque en este estudio participaron meditadores expertos, no lo hicieron mientras estaban en un estado meditativo. Por lo que parece que el efecto de disminuir el dolor no es un efecto inmediato de la meditación, sino que parece ser un **cambio permanente en su percepción**.

A los dos grupos de sujetos, meditadores y no meditadores, se les dio la instrucción de “no pensar”. Otros estudios que se han realizado sobre meditadores expertos (con al menos 40.000 horas de práctica) descubrieron que **el cerebro de los meditadores en reposo tiene una apariencia similar, cuando es escaneado, al de una persona normal (no experta) cuando está meditando**. Curiosamente, en este nivel de experiencia, la corteza prefrontal ya no es mayor de lo esperado. Su tamaño y su actividad, de hecho, comienzan a disminuir de nuevo. “Es como si esa forma de pensar se convirtiese en el valor predeterminado, es automática, no requiere ninguna concentración” (**Taren**).



Meditación En las Escuelas

Dorsana Dorjee, es la investigadora principal en el centro de la Universidad de Bangor para la Práctica e Investigación de la Atención. Está estudiando la mejor manera de poner en práctica programas de atención plena en escuelas primarias y secundarias del Reino Unido. Con ello se espera no sólo mejorar el rendimiento académico de los alumnos, sino lograr un efecto protector sobre la salud mental y las capacidades cognitivas a medida que se envejece.

Esta autora indica que “podemos enseñar la atención plena a los docentes, lo que reduce su estrés, y luego enseñar la técnica a los alumnos, dotándolos de habilidades para la vida, como la autorregulación, la concentración y la atención”.

Dorjee utiliza en su investigación una máquina portátil de ECG que mide la respuesta cerebral resultante de eventos sensoriales, cognitivos o motores. Esto mide los patrones y la fuerza de la atención de un alumno en tiempo real, a diferencia de la RM, que se basa en la captación de los cambios en el metabolismo del cerebro y por lo tanto se mide alrededor de un segundo tras el momento que quiere estudiarse.

Dorjee afirma que “ya estamos viendo los efectos positivos sobre los niveles de estrés y ansiedad de los alumnos, y podemos ver que **la mejora de su capacidad de concentración conduce a mejores resultados académicos**”. Sin embargo, la autora cree que es necesario tomar estos resultados con precaución, ya que “se requiere una formación adecuada y una práctica continua para que la técnica sea eficaz y debe haber garantías sobre lo que se enseña a los niños pequeños”. Los programas Mindfulness que utiliza este estudio para adolescentes y niños se basan en la música y el movimiento, no realizan indagaciones profundas sobre sus propias experiencias.

Todo está en la mente

Grant, Taren, Dorjee y otros están en medio de grandes estudios, sin precedentes, cuyo objetivo es aislar los efectos de la atención plena de otros métodos para aliviar el estrés y seguir exactamente cómo el cerebro cambia durante un largo período de práctica Mindfulness. **Taren** afirma “estar muy emocionado sobre los efectos de la atención plena. Ha sido genial ver que la investigación se mueve lejos de ser algo espiritual hacia la ciencia propiamente dicha y la evidencia clínica, ya que el estrés es un problema enorme y tiene un gran impacto en la salud de muchas personas. Ser capaz de tomarse algo de tiempo y enfocarnos en nuestra mente es cada vez más importante”.

Tal vez, nos encontremos en una nueva era, las connotaciones cuasi-espirituales de la meditación que hasta ahora han impedido que la atención plena sea considerada como un antídoto para nuestro mundo cada vez más frenético parecen diluirse. La investigación está ayudando a superar esta percepción, y parece que 10 minutos dedicados a la atención plena pueden convertirse en una parte anti-estrés aceptada por nuestro régimen diario de la salud, al igual que ir al gimnasio o cepillarse los dientes.



Diez Estrategias Para Educar A los Niños En Inteligencia Emocional.

Las emociones visten cada aspecto de nuestras vidas y de nuestra cotidianidad. El saber controlarlas, gestionarlas y utilizarlas con la habilidad adecuada, nos permitirá sin duda afrontar nuestro día a día de un modo más eficiente.

Emoción, pensamiento y acción son los tres pilares que hilan cada instante de nuestro ser, de ahí la importancia de ahondar en ese tipo de conocimiento para afrontar determinadas situaciones, para desenvolvernos en nuestra sociedad de un modo eficiente. Entonces ¿no es pues imprescindible que los más pequeños se inicien también en el aprendizaje de la Inteligencia Emocional?

Pensemos por ejemplo en esos niños con una capacidad deficiente para aceptar la frustración e incluso para obedecer una negativa, niños que no respetan a sus iguales y que el día de mañana están condenados a una realidad donde la infelicidad va a ser ese leivmoiv con el que van a tener que vivir, al ser incapaces de comprender a los demás. El conocimiento, comprensión y control de las emociones son básicos para que nuestros hijos se desenvuelvan adecuadamente en sociedad, de ahí que te sugiramos estos principios para que les introdujas en el siempre interesante campo de la Inteligencia Emocional.

1. Controlar Su Ira.

Hasta los 18 meses los niños necesitan básicamente el afecto y el cuidado de sus padres, todo ello les aporta la seguridad suficiente para adaptarse en su medio, para explorar y dominar sus miedos. Pero hemos de tener en cuenta que a partir de los 6 meses van a empezar a desarrollar la rabia, de ahí la importancia de saber canalizar sus reacciones y corregirles cualquier mala acción.

Hay bebés que pueden golpear a sus padres o hermanos, gritar enfurecidos cuando no se les ofrece algo, acciones que a los progenitores les puede hacer gracia, pero recordemos que es importante establecer límites desde que nacen, y sobre todo, el hecho de hablar a los niños continuamente y en cada momento, los niños entienden mucho más de lo que expresan, de ahí la necesidad de razonarles y de controlar esas rabietas o ataques de rabia.

2. Reconocer Emociones Básicas.

A partir de los dos años es una edad perfecta para iniciar a los niños en el campo del reconocimiento de emociones, es entonces cuando ellos empiezan a interactuar con los adultos y otros niños de modo más abierto, así pues podemos realizar varios ejercicios con ellos, como puede ser introducirlos en las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y rabia. ¿Cómo? Mediante fotografías



de rostros, mediante dibujos, preguntándoles cuestiones como: "¿Qué le pasa a este niño?" "¿Está triste?" "¿Por qué crees tú que está triste?" "Es un modo perfecto para que aprendan a reconocer no sólo sus emociones poco a poco, sino también las de los demás, y sobre todo, su empatía."

3. Saber Nombrar las Emociones.

A partir de los 5 años sería perfecto que los niños supieran ya dar nombre a las emociones de modo habitual: "estoy enfadado porque no me has llevado al parque", "estoy contento porque mañana nos vamos de excursión", "tengo miedo de que cierres la luz porque me dejas solo."

4. Saber Afrontar las Emociones Con Ejemplos.

Es habitual que los niños en ocasiones se vean superados por las emociones, rabietas que les hacen gritar o golpear cosas. Es necesario que nosotros no reforcemos esas situaciones, una vez haya terminado la rabieta podemos enseñarles por ejemplo que antes de gritar o pegar, es mejor expresar en voz alta qué les molesta. Que aprendan a expresar sus sentimientos desde bien pequeños.

5. Desarrolla Su Empatía.

Para desarrollar una dimensión tan importante como esta, es necesario razonar con ellos continuamente mediante preguntas. "¿Cómo crees que se siente el abuelo tras lo que le has dicho?" "¿Por qué crees que está llorando tu hermana?" "¿Crees que papá está hoy contento?"

6. Desarrolla Su Comunicación.

Hablar con los niños, hacerles preguntas, razonar, jugar, poner ejemplos... es algo imprescindible en su educación. Debemos favorecer continuamente el que puedan expresarse, poner en voz alta su opinión y sus sentimientos, que aprendan a dialogar.

7. La Importancia De Saber Escuchar.

Imprescindible. Desde muy pequeños deben saber guardar silencio mientras los demás hablan, pero no sólo eso, debe ser una escucha activa, de ahí que sea recomendable hablarles despacio, frente a frente y terminando las frases con un "¿has entendido?", "¿estás de acuerdo con lo que he dicho?".



8. Iniciarlos En las Emociones Secundarias.

A partir de los 10 o 11 años van a surgir en sus vidas emociones secundarias que van a cobrar más peso en sus vidas, tales como el amor, la vergüenza, la ansiedad... Siempre es adecuado que una buena comunicación con ellos nos permita hablar de estos temas abiertamente, deben sentirse seguros ante esas nuevas emociones que asaltan su día a día, habrá situaciones que por ejemplo les causen mucha ansiedad, como es por ejemplo un examen, realidades que van a ser constantes en sus vidas y que deben aprender a gestionar.

9. Fomentar Un Diálogo Democrático.

A medida que los niños se van haciendo mayores van a aparecer más demandas por su parte, de ahí que desde bien pequeños les hayamos enseñado la importancia de pactar, de dialogar, de acordar de modo democrático. La familia es un ejemplo de la sociedad y es el mejor campo de aprendizaje.

10. Apertura A la Expresión De Emociones.

Es esencial que podamos facilitar a nuestros hijos la confianza apropiada para que pongan en voz alta aquello que les preocupa, que les hace infelices y también felices. El hogar y la escuela van a ser esos primeros escenarios donde se va a desarrollar su vida, si les ofrecemos comodidad para que se puedan expresarse y comunicar, también lo harán a medida que crezcan y en el resto de contextos.

El saber comunicarse y el reconocer emociones propias y ajenas, son sin duda imprescindibles para que vayan madurando poco a poco y alcancen una solvencia adecuada para integrarse en la sociedad y ser felices en ella. Nosotros podemos darles esa oportunidad...