**Introducción. Los nuevos principios básicos: atención, equilibrio y compasión.**

1. Una oportunidad: el uso de la ciencia de la atención consciente
2. Primeros pasos: Comprender y alentar la motivación.
3. Tan simple como respirar: empezar con la relajación y la tranquilización.
4. El perfeccionamiento de la conciencia: aprender a prestar atención.
5. Una conciencia amable: Medita, habla, relaciónate y actúa de manera atenta y compasiva.
6. La conciencia sensorial: cobrar conciencia del mundo físico.
7. La libertad emocional: libérate de los pensamientos y sentimientos destructivos.
8. Sincronización con los demás: el desarrollo de la conexión entre padres e hijos.
9. E pluribus unum ( de muchos uno): la vida como parte de una comunidad.

Epílogo: más allá de aquí hay dragones.

**Introducción. Los nuevos principios básicos: atención, equilibrio y compasión**

*Pueda el mundo ser feliz.*

*Pueda el mundo estar limpio.*

*Pueda el mundo no acabar nunca.*

*Pueda el mundo ser así*

*y pueda todo ello hacerse realidad.*

Técnicas de respiración cuando los niños se encuentran desbordados: poder transformador de la respiración, el fundamento de nuestra vida además de oxígeno, nos ayuda a ser más felices.

Ese es el objetivo aprender prestando atención a la respiración.

Conectarse a la respiración de quienes nos rodean… saber escuchar, en cada respiración, la promesa de que todavía pasaremos otro día juntos. (Atención consciente)

Velocidad, rimo, profundidad e intensidad nos van a advertir como se sienten nuestros hijos incluso problemas de salud. Sincronización para hacernos una idea de lo que siente la otra persona. Al igual que en una regata, la sincronización constituye una atención consiente a la relación.

**Atención plena, pasos:**

1. Buscar espacios y tiempo. Concepto de “Cabeza de familia” o “lego” persona que medita sin saberlo . “Si necesitas que algo se haga no tienes más que pedírselo a una persona ocupada”.

2. “Permanecer atento frente a ti”… atención como contemplación de la vida tal cual es, sintiendo nuestra experiencia tal y como es, sin analizarla. Para ello es necesario *aquietar* , nuestros pensamientos, emociones y reacciones. Se puede lograr esta tarea, aparentemente imposible sólo centrando nuestra atención en aquello que nos da la vida, la respiración.

**¿Es posible hacer esto con niños?**

Mindfulnes en niños y niñas los ayuda a tranquilizarse a ser menos reactivos. Potencial del trabajo en la escuela pero sobre todo el trabajo familiar. Mindfulness en niños y niñas puede ayudar:

* curiosidad y mente abierta
* tranquilizarse
* concentrarse
* ver qué pasa en su interior y en su exterior (con los demás)
* habilidades prosociales
* desarrollar la compasión

Por tanto, además de tranquilidad y calma en mindfulness en niños, niñas y adultos nos ayuda a conectarnos con nosotros mismo (¿qué siento?¿qué pienso?) y con los demás. Cuando tomamos consciencia de la interconexión del mundo, dejamos de sentirnos solos, aislados y emerge de forma natural la conducta ética

Cuando alguien te habla sobre su infelicidad, sin señalar causa concreta, “todo está mal y no puedo parar de pensar negativamente”. Niños y adultos no consideramos la posibilidad de que alguien pueda influir en el modo en que reaccionamos a nuestros pensamientos y emociones. cambiar la forma en que reaccionamos a los diferentes acontecimientos de la vida requiere, esfuerzo, práctica y una guía. Es fundamental empezar por conocer nuestro marco de referencia conceptual y esforzarnos por desmantelarlo, “somos aquello que repetidamente hacemos”.

Mindfulness no es por tanto únicamente sentarse a meditar, es también adoptar una postura crítica ante su experiencia vital, utilizando estas habilidades para organizar y pensar su vida cotidiana, definir lo que queremos, lo que debemos y elaborar un pan para conseguirlo.

**Capítulo 1. Una oportunidad: el uso de la ciencia de la atención consciente**

La capacidad de meditar de los niños varía y está ligada a su capacidad de dirigir y sostener la atención. Lo importante  es desarrollar y estabilizar  habilidades atencionales que en un principio carecen de ellas.  
  
El objetivo no consiste en controlar la mente, sino transformarla.   
El mindfulness es un enfoque alentado por el deseo de aprender.  
  
La ansiedad, la depresión y la timidez son algunas razones por las cuales la meditación en público puede resultar difícil   
La meditación contribuye a un niño está más atento.  
Las cuatro compresiones del mindfulness:

* La vida tiene altibajos. El entrenamiento de l atención ayuda a los niños a enfrentarae a los problemas desde una perspectiva que les ayuda a entender lo q sucede.
* La ilusión hace que nuestra vida sea más difícil ya que intentamos buscar una solución mágica a los problemas.
* La felicidad está a nuestro alcance ya que todo depende de nuestra perspectiva
* La clave del felicidad

**Capítulo 2. Primeros pasos: Comprender y alentar la motivación**

CAPÍTULO 3: “EL NIÑO ATENTO”

Tan simple como respirar: Empezar con la relajación y la tranquilización.

Comienza el capítulo con un relato de cómo la autora del libro comienza a dar clases de mindfulness en Los Ángeles a madres hispanas en una escuela de Primaria que procedían, la mayoría de problemas con malos tratos o violencia de género, pero que estaban dispuestas a hacer lo que fuera necesario para dar la oportunidad a sus hijos a tener una vida mejor, necesitaban, sobre todo, tiempo para tranquilizar y aquietar su mente y su cuerpo.

El tiempo y la energía son, en zonas desfavorecidas como la nuestra recursos muy escasos. A sosegar los pensamientos y las emociones descubrimos una tranquilidad mental que siempre está ahí, como el ejemplo del cilindro y el bicarbonato.

Para tener una mente clara en pensamientos y emociones comenzaremos por la respiración, es muy importante saber respirar. Nuestra mente debe ser la “mente de un principiante”, semejante a la de un niño, abierta y receptiva.

Vivir rodeado de un buen ambiente familiar, donde se respire el respeto, amistad, alegría, felicidad, etc.. facilita en gran medida esa claridad mental.

Existe una gran relación entre nuestra respiración y los diferentes estados mentales y corporales. A continuación se citan una serie de dinámicas para que los niños y adultos permanezcan tranquilos.

DINÁMICAS:

- “Lo que está dentro de la caja”

- “Enviar buenos deseos”

- “Sentarse con la piernas cruzadas”

- “La respiración consciente”

- “Estirando la estrella de mar”

- “Mecer con la respiración un muñeco”

- “Burbujas en el espacio”

- “Tic-Tac”.

**Capítulo 4. El perfeccionamiento de la conciencia: aprender a prestar atención**

La atención es un sistema formado por tres redes que dependen de la experiencia y que se fortalecen mediante el ejercicio. Estas tres redes son la red de alerta, la red de orientación y red ejecutiva (función ejecutiva).

La red ejecutiva es la que ejerce el control sobre la conducta y resuelve conflictos. Al entrenarse la mente al principio la atención dura solamente unos segundos y puede llegar a alcanzar hasta horas seguidas de atención.

La atención dirigida y concentrada es una atención no reactiva, focalizada en un solo aspecto, que mejora con la práctica y la motivación. Para este tipo de atención se suele utilizar la focalización en la respiración. (Ej. Los molinetes). Contar respiraciones mediante diversas técnicas (1,1,1,1, del 1 al 10….)ayuda a generar y mantener atención plena. La relajación física y mental es muy importante durante la práctica de la conciencia de la respiración ya que para el mindfulness es necesaria mucha disciplina mental. (Ej. juego de sonido en el espacio)

El cerebro cambia su estructura en respuesta a todo tipo de experiencias externas o internas, lo que se denomina neuroplasticidad autodirigida.

La conciencia abierta y perceptiva se diferencia de la concentración en el tamaño del campo atencional y en como aborda la distracción.

La atención sostenida puede tener aplicaciones para niños, especialmente con déficits atencionales. La mente tiende hacia aquello que prestamos atención.

La función ejecutiva controla y organiza la atención, la memoria y la autorregulación usadas por el cerebro en un momento determinado y que corresponden a una emoción. Entre ellas tenemos el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

La práctica del mindfulness está directamente asociada al desarrollo de la función ejecutiva, lo que abre un campo de trabajo muy importante en niños con dificultades atencionales (TDHA) y función ejecutiva.

**Capítulo 5. Una conciencia amable: medita, habla, relaciónate y actúa de manera atenta y compasiva**

Un eterno entusiasta es receptivo a toda experiencia. No piensa en las cosas antes de explorarlas ni es crítico ni autocrítico y toda experiencia, es para él, nueva. Asume la vida tal cual es y atiende a los datos perceptuales tal y como se presentan. Esta forma receptiva y gozosa de ver el mundo, una forma despojada de ideas preconcebidas, es el modo en el que prestamos atención a lo que está ocurriendo en nuestros mundos interno y externo.

Esta es una actitud que la podemos comparar con la que tenemos al contemplar una obra de teatro. Con el mismo tipo de actitud contemplamos, al meditar, las actividades de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Las vivimos y nos sentimos conmovidos por ellas del mismo modo en el que vivimos y nos vemos con movidos por una obra de teatro, participando en la experiencia, pero sin quedarnos atrapados en la trama. Cuando utilizamos la mindfulness para ayudar a gestionar emociónes difíciles, esta es una actitud muy importante.

El primer paso del método científico es la observación y, como buenos científicos, empezamos a observar, cuando practicamos la mindfulness, la experiencia de la vida con una mente abierta y curiosa. Como sucede en el método científico, el segundo paso consiste en entenderla. Esta comprensión, a la que, en ocasiones, se denomina comprensión clara, tiene lugar cuando el niño contempla su experiencia desde la perspectiva de las enseñanzas de la mindfulness, especialmente de la transitoriedad, la interconexión, la bondad y la compasión. Las mindfulness sólo puede cumplir su verdadero cometido cuando la atención pura y la comprensión clara trabajan juntas.

Pero este es un proceso complejo que a veces resulta difícil, especialmente en lo que atañe a su contenido emocional. Es precisamente para proporcionar un entorno seguro, en el que los niños y adolescentes pueden hablar abiertamente de sus experiencias meditativas y del modo de darles sentido en el contexto de su propia vida que subdivido el proceso en una secuencia de pasos claros y concretos que pueden entender y anticipar.

       - **Jugar:** Empezamos divirtiéndonos un poco.

       - **Meditar**: Luego ejercitamos la introspección, habitualmente la mindfulness a la respiración. Mientras meditamos, observamos nuestra mente y nuestro cuerpo desde la perspectiva de un observador amable, con una mente lo más curiosa, abierta y libre de ideas preconcebidas que no sea posible.

       - **Compartir:** Luego hablamos de lo que significa aprender a meditar y del modo de aplicar a la vida cotidiana lo que hayamos aprendido. Esta es una oportunidad excelente para alentar a los niños a solicitar ayuda sí, en su mente, aparece alguna preocupación.

       - **Aplicar:** Después de haber aprendido los principios de la mindfulness (especialmente los principios de provisionalidad, interdependencia y servicio comunitario) aplicamos a nuestra vida cotidiana lo que hemos aprendido.

Cuando los niños se tornan conscientes de su visión del mundo, se relacionan y responden de un modo más sensato y menos reactivo.

Del mismo modo que aprendemos a responder atentamente, en lugar de hacerlo de manera automática, también podemos aprender a hablar con atención. Hay una enseñanza Sufí, llamada " las tres puertas", que dice que, antes de hablar, los niños deben formularse tres preguntas: **¿Es verdad? ¿Es necesario? ¿ Es amable?**La observación y valoración cuidadosa, antes de actuar o hablar, de cualquier situación, es una habilidad vital muy importante.

Es posible, sin necesidad de renunciar a su espontaneidad natural que los niños se conviertan en exploradores atentos y observadores amables. A veces no sólo es correcto que los niños se embarquen aventuras momentáneas, sino también que se equivoquen. El error, como el acierto, forma parte del proceso de aprendizaje. La no reactividad no aspira a reprimir al niño ni a contraer su universo inhibiendo su espontaneidad y su creatividad, sino que es un medio útil concebido para expandir su mundo y ayudarle a atravesar las situaciones complejas.

**El saboteador que hay en nuestro hombro**

En la sociedad en la que vivimos los jóvenes tienden a buscar la perfección y muchos de ellos tratan de paliar sus defectos viéndolos en los demás, pero hasta que no aprendan a silenciar esos pequeños saboteadores que llevan en sus hombros, no podrán estar a gusto consigo mismos.

Hay chicos y chicas tan exigentes consigo mismos que esa búsqueda de la perfección hace que acaben convirtiéndose en víctimas de su propio saboteador. Esto hace que expresen su frustración con peleas, empujones...hacia sus compañeros de clase.

Una de las peores trampas en las que podemos caer es gira en torno a la exigencia de la perfección impuesta por el saboteador interno.

Por ello es fundamental inculcarles que nuestra naturaleza original siempre es, siempre ha sido y siempre será luminosa, hermosa, plena y perfecta tal cual es.

“El mundo necesita todas sus flores y cada uno de nosotros debe descubrir el tipo de flor que es”.

**Nada dura para siempre**

El ejercicio de la atención consciente ayuda al niño a entender mejor su experiencia vital y a acallar sus saboteadores internos. El niño que aprende a asumir la postura de un observador amable no tarda en darse cuenta de que el paso del tiempo lo cambia todo.

**Nuestro mejor amigo**

Cuando estamos asustados todo nos da miedo, incluida nuestra propia mente. En esos momentos necesitamos encontrar en nuestro interior un refugio.

Muchos niños se ven obligados a enfrentarse tanto en casa como en la escuela a retos. Existen varias afirmaciones que por muy beneficiosas que resulten con los adultos hemos de evitarlas con los niños. Estas son las siguientes:

* + La afirmación implícita o explícita de que el niño debe albergar hacia los demás sentimientos positivos o negativos.
  + La afirmación implícita o explícita de que debe sentir perdón, aceptar o compadecerse de alguien que le haya hecho daño.

Un modo de evitar esto es limitar las visualizaciones de ternura, amor y compasión a las personas que él mismo haya elegido.

También es fundamental hacerles sentir seguros. Por eso al meditar debemos decirles que mantendremos los ojos abiertos, para que al cerrar ellos los suyos, puedan sentirse confiados.

**UN ACTO RADICAL DE BONDAD**

La mayoría de nosotros estamos tan ocupados que nos resulta difícil encontrar tiempo para descansar y mirar en nuestro interior. Por más secundarios que nos parezcan, el reposo y la introspección son mucho más importantes de lo que creemos.

La gran mayoría dedicamos mucho tiempo y energía a prestar atención a los demás. Pero ahora ha llegado el momento de ser tan amables y cuidadosos con nosotros mismos como lo somos con los demás.

Las investigaciones vinculan la compasión con uno mismo a otras cualidades positivas como la sabiduría, la iniciativa personal, la curiosidad, la felicidad y el optimismo.

**La práctica conjunta de la minfulness:**

**Descubrir la belleza que mora en nuestro interior**

Cuando no reconocemos la belleza de nuestra verdadera naturaleza no es fácil alcanzar la felicidad.

**Capítulo 6. COBRAR CONCIENCIA DEL MUNDO FÍSICO**  
Empieza el capítulo diciendo que comer es fácil y que lo hacemos descuidadamente. Hace hincapié en que comer conscientemente no es solo un modo muy adecuado de prestar atención a lo que oímos, saboreamos,  
vemos, olemos y tocamos, sino un ejercicio que podemos poner en práctica en cada una de nuestras comidas. Nos pone el ejemplo de comer una pasa explicando desde que la uva estaba en el racimo hasta que nos  
la hemos comido pasando por todos los procesos y personas que han intervenido en él, y todas las sensaciones y preguntas que podemos hacer mientras nos la estamos comiendo.

Hay estudios que nos dicen que comer conscientemente beneficia nuestra salud.

Las puertas de los sentidos

Cuando los niños prestan atención de un modo delicado y amable, esta  
habilidad ayuda a una mejor comprensión de sus mundos externo e  
interno, lo que en el capítulo 3 se ha denominado puertas sensoriales.

Lo que oímos

Los sonidos evocan sentimientos completamente diferentes dependiendo  
del oyente. Según las conexiones existentes entre las experiencias  
sensoriales, nuestras reacciones a los sonidos y el modo en que las  
expresemos va a ser distinta a la de otro. Nos propone el juego del sonido en el espacio. Después  
independientemente de donde estemos intentar  escuchar los sonidos  
naturales del entorno. Con el que se puede rellenar un formulario con  
las casillas siguientes: sonido, categoría sensorial (agradable,  
desagradable, neutra), categoría reactiva (indiferencia, aversión,  
atracción) y dónde y cómo se manifiesta en el cuerpo y en la mente.

Lo que tocamos

Propone a continuación un juego en donde tocamos a ciegas sin saber  
que es lo que hay para ver que reacciones tenemos y qué  
experimentamos, incluso podemos rellenar un formulario.  
Luego el juego de conciencia sensorial: derretir hielo en la palma de la mano.  
El juego de ¿qué tengo en la espalda?

Lo que vemos

Juegos para el desarrollo y fortalecimiento de la atención, como los  
de memoria, rompecabezas...  
Explica el juego de Kim: se muestra una lista de objetos y en 10  
segundos se tapan de nuevo y hay que intentar recordarlos.

Muchos juegos infantiles como los juegos de memoria y los rompecabezas promueven la conciencia visual. Para ello, podemos proponer algunos ejemplos como “dibuja tu habitación, el despacho, el patio del cole, la librería...”, en los que pedimos a los niños que hagan un dibujo de todo lo que recuerdan de un determinado lugar.

Algunas prácticas de conciencia sensorial permiten percibir el cuerpo como una totalidad. Así pues, algunos ejemplos van desde “la comida consciente” o “el sonido del espacio”, en la que los niños prestan atención a la información que penetra a través de todos los canales sensoriales.

Otra dinámica interesante es “tocar música juntos y dirigir una banda de mindfulness”.

Los niños de todas las edades son percusionistas natos, les gusta tamborilear sobre cualquier instrumento. Los bebés aporrean naturalmente y los adolescentes suelen utilizar bolígrafos, cuchillos, tenedores…, para seguir un ritmo.

Una actividad puede ser poner música y seguir el ritmo con ellos. Conectar con otra persona y seguir el ritmo establecido por ella son actividades que alientan la escucha consciente.

Para convertirnos en director de una banda de mindfulness debemos improvisar “jam sessions” siguiendo una serie de recomendaciones:

- Mantener un ritmo.

- Dar a la actividad una estructura.

- Dedicar igual de tiempo al silencio que a la percusión.

- Poner fin a la canción si se nos escapa el control y nos adentramos en el caos.

Cuando todo el mundo acabe de tamborilear y las risas se hayan apaciguado, nos sentamos tranquilamente y descansamos en silencio, respirando profundamente.

Otra de las herramientas para aumentar nuestra conciencia es el “medidor mental”. Se fotocopia medio círculo a modo de velocímetro. El semicírculo se divide en tres y se colorean de diferentes colores. El objetivo es que los niños respondan a las preguntas señalando el triángulo que mejor refleja el modo en el que , en ese mismo momento, se sienten.

“Pulgares hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado”. No necesitamos el medidor mental para jugar en el aula o en casa. Los niños pueden responder a las mismas preguntas utilizando el pulgar apuntando hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado.

Otra de las dinámicas para mejorar nuestra conciencia puede ser el “juego del hola. ¿Qué te llega ahora a través de los sentidos?”. Este tipo de ejercicios son muy útiles para enseñar a los niños a observar y describir objetivamente su experiencia del momento presente.

La práctica de la mindfulness: Escuchar lo que nuestro cuerpo trata de decirnos.

La clave para ejercitar la meditación en medio de las actividades cotidianas consiste en reposar en lo que sucede en el momento presente, sin añadirle ningún pensamiento, lo que alienta, normalmente, un cambio de perspectiva.

Antes de meditar es buena idea tomarse una taza de té caliente. Mientras esperamos a que el agua hierva, es recomendable sentarnos en una silla cómoda y tratar de no pensar.

Sosteniendo entre las manos la taza, sentimos cómo se calientan las manos, respiramos profundamente y nos relajamos. Tratamos de beber el té sin mirar el reloj y concluimos esta práctica de mindfulness con un sencillo ejercicio de conciencia del cuerpo y de la respiración.

Después de haber practicado la conciencia sensorial sosteniendo y bebiendo conscientemente una taza de té, ha llegado el momento de practicar algo parecido con nuestros hijos bebiendo juntos una taza de chocolate.

**CAPITULO 7. LA LIBERTAD EMOCIONAL: LIBÉRATE DE LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DESTRUCTIVOS**

La ceremonia de liberación de peces en la religión budista es una forma de profundizar nuestra valoración de la vida y la libertad. Aunque siempre hay pescadores al acecho para aprovechar la ocasión y utilizar la liberación de peces como cebo para pescar peces más grandes, el hecho de la liberación produce cierto estado de satisfacción y nos hace sentirnos bien. Con nuestros hijos se podrían liberar mariquitas o grillos haciendo una ceremonia donde los enviemos con buenos deseos esperando que sean felices y vivan en paz.

Conciencia de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y de nuestra reacción al respecto.

Aplicando ciertas técnicas del mindfulness podemos dejar en libertad nuestras mentes, para cobrar conciencia de nuestros pensamientos y emociones y el modo en que reaccionamos, apelando al observador amable.

Los pensamientos y las emociones forman parte de lo que somos, pero no son la totalidad, sino el mero reflejo de una actividad dinámica que ocurre de manera natural en nuestra mente, y con el tiempo acaba desvaneciéndose.

La postura del observador amable permite que los adolescentes dejen de identificarse con sus pensamientos y emociones, y les alienta a contemplarlos desde una perspectiva diferente: es mejor pensar, tengo un sentimiento de enfado que pensar: estoy enfadado.

Conciencia de los pensamientos

Propuesta de juegos y actividades que alientan al desarrollo de una conciencia amable con sus pensamientos.

- A través del análisis de canciones como Watching the wheels de John Lennon. Comparación con la rueda de los hamster, o el tiovivo, ver la rueda girar, dejarse llevar y dejarse esclavizar.

- Los monos encadenados.: Conforme se van expresando sentimiento, emociones, se van encadenando monos. Cuando hay distracciones las echamos, quitamos monos.

- Juego del hola, lo que entra y sale de tu mente en este instante.

Conciencia de nuestra conducta automática

Pocas cosas limitan tanto nuestra libertad física, emocional y mental como los hábitos de pensamiento, palabra y acción cuya existencia ignoramos. Los hábitos profundamente arraigados pueden provocar algún tipo de locura.

Actividades que permiten interrumpir amablemente la conducta automática:

-la campana de mindfulness. Interrumpe la rutina cotidiana para tomarse un breve descanso y tomar conciencia de nuestra respiración.

-Un nudo en el dedo, u otro tipo de recordatorios repartidos por la casa para que cuando los veamos hagamos una pausa.

- indicador de la respiración. Elegir una actividad cotidiana como lavarse los dientes para ejercitar la conciencia de la respiración

Conciencia de las emociones y de las reacciones emocionales

Propiciar actividades y ambientes adecuados para que los niños se animen a hablar de sus emociones, como se sienten antes y después. Brindar un entorno en el que sea seguro decir las verdades y enseñar también a gestionara más adecuadamente.

Nuestro papel como facilitadores no consiste en dar consejos ni lecciones, sino en ayudar a que los niños entiendan su experiencia. Sentarnos en el círculo del mindfulness, expresar nuestra verdad y contar nuestra historia es algo muy profundo. El alivio que experimentan los niños al compartir sus historias y escuchar los comentarios de los demás resulta tan liberador para ellos como inspirador para el resto de nosotros.

Las acciones tienen consecuencias

Ley del Karma: toda acción tiene su consecuencia. Los niños no pueden controlar todas las consecuencias derivadas de sus acciones y hay veces en que al igual que los adultos lastiman a otras personas. Momento de “a punto de”, efectuar una pausa antes de actuar, hacer una reflexión. Cuando uno se da cuenta de que su motivación no es positiva puede sentirse culpable. En este momento es útil el apoyo de un círculo mindfulness.

Los antídotos de la tristeza

Práctica del mindfulness para mitigar la tristeza: cuando uno cobra conciencia de la cuestión, dar rápidamente las gracias por tres cosas, sin importar cuáles sean, la clave es la inmediatez. Esto provoca un impacto muy positivo sobre nuestras emociones. Dar las gracias y escribir notas de agradecimiento son prácticas importantes que impactos positivos.

Subrayar lo positivo

Las cadenas de agradecimiento y buenos deseos son muy positivas en la edad preescolar. Subrayar lo positivo.

Eliminar lo negativo

La otra cara es desprendernos de lo negativo, se puede hacer con los niño mayores quemando en una hoguera lo que queremos eliminar.

**CAPÍTULO 8: SINTONIZAR CON LOS DEMÁS: EL DESARROLLO DE LA CONEXIÓN ENTRE PADRES E HIJOS**

El trabajo con los niños que piensan de un modo no convencional puede resultar más difícil pero más gratificante. Grandes pensandores como Madame Curie, Einstein y Picasso fueron niños que pensaban diferente.

Cuando los niños muestran ideas originales y pensamientos contracorriente, suelen encontrar la reacción del enfado del profesor.

La educación y crianza de un niño así, puede suponer todo un desafío, pero también puede ayudarnos a contemplar las cosas desde una perspectiva diferente.

Para ellos, no resulta sencillo ven con claridad que alguien, especialmente, una figura de autoridad, no los entiende, tampoco es fácil aceptar el hecho de que alguien que no nos entiende, no necesariamente significa que le desagrademos.

Siempre podemos aceptarlos y quererlos tal cual son, una forma de amor que puede convertirse en compasión... y la compasión hace que todo resulte más sencillo.

La práctica de la atención a la respiración ayuda a los padres a ver, por más difícil que sea, con más objetividad a sus hijos. La secuencia clásica empieza recomendando al practicante que observe su propia respiración, su cuerpo y su mente, para pasar luego a observar las manifestaciones externas del cuerpo y la mente de otras personas. La clave consiste en aprender a observar la experiencia externa e interna sin confundirlas. La práctica de la conciencia de la respiración durante las situaciones más difíciles permite a los padres establecerse, antes de que valoren lo que ocurre y se ocupen de ello en un estado mental abierto y no reactivo.

Para estar completamente presentes y conectados con sus hijos, los padres deben estar antes completamente presentes y conectados consigo mismo.

**Sintonización**

Cuando los padres centran su atención en el mundo interno de sus hijos establecen con ellos una relación más armónica. La sintonía entre padres e hijos es la forma más directa en que la actividad cerebral de los padres influye en la de sus hijos.

La práctica de la mindfulness promueve la armonización con los demás gracias a la observación detenida de las manifestaciones de su experiencia emocional y sensorial. Existen varios ejercicios de mindfulness basados en la imitación que estimulan el desarrollo de la conciencia que tenemos de los demás:

**Sigue al líder**

Juego de imitación, en este caso los niños no saben que están jugando, todos los niños son líderes. Los padres deben apoyar cualquier cosa que los niños decidan hacer y participar en todas las conversaciones respetando su ritmo. El objetivo es que los padres conecten con los intereses, actividades y ritmo establecido por su hijos. Dejar a un lado este rol, que nos convierte en una especie de cruce entre un general y un criado, y a sumir otro en el que son los niños quienes asumen el control, puede resultar difícil, agotador y hasta aburrido. La mindfulness, nos ayuda a convertir esos momentos monótonos y frustrantes en una experiencia diferente, muy interesante y satisfactoria.

**Imitar los movimientos de otro**

Se elige un líder y se imitan los movimientos que hagan. A la señal de cambio se elige otro líder.

**Devolver el reflejo**

Combinado elementos de la danza y el teatro con el mindfulness, se proponen una serie de juegos para alentar la concienciad de la experiencias de los demás: la casa de la risa, la ola, llamada y repetición, grande pequeño, el juego de los saltos, muévelo...

**Apúntalo**

Llevar un diario ayuda a niños y adolescentes a darse cuenta de las cosas que suelen pensar, decir y hacer ofreciéndoles al mismo tiempo la oportunidad de reflexionar sobre su motivación, sus acciones y sus consecuencias. Los diarios de meditación no son una tarea escolar, son una herramienta que contribuye a que los adolescentes entiendan mejor su experiencia cuando practican la mindfulness, escriben sobre ella y ven su proceso en el papel. Deben saber que son privados y nadie los leerá.

**El testigo atento**

El testigo atento formaliza el proceso a través del cual expandimos nuestro campo de conciencia hasta que no solo incluya nuestras experiencias sino también, sin confundirlas, las experiencias de los demás. Para ubicarse en el estado de testigo atento, los padres deben posicionarse como observador amable. Observar las manifestaciones de las experiencias de sus hijos, atendiendo no solo a lo que dicen o hacen, sino también a su tono de voz, expresión facial, lenguaje corporal... el objetivo consiste en el cultivo de la conciencia del momento presente sin reaccionar automáticamente.

Los padres pueden tomar notas pero no delante de ellos, apuntar lo que nos llame la atención. El maestro podrá llevar un diario del grupo clase en general.

La práctica conjunta de la mindfulness: Contemplar a las personas difíciles como si alguna vez hubiesen sido nuestros hijos.

Con una persona difícil conviene pensar que se trata de nuestros propios hijos, favorece la emergencia natural del amor y de la compasión, aunque no implique que milagrosamente dejen de ser difíciles.

**9. E Pluribus Unum. De muchos, uno: la vida como parte de una comunidad**

[El primer paso para convertir el mundo en un lugar más feliz empieza imaginando que somos más amables y pacíficos](file:///C:\Users\Aula\Downloads\www.apple.es).

Para desarrollar el poder de la imaginación utiliza su experiencia en terapias introspectivas utilizando piedras. Cada individuo de un grupo escribe en su piedra la cualidad que piensa que más contribuye al logro de la felicidad. Poco a poco cada participante en establece sorprendentemente una conexión emocional muy fuerte con su piedra, hasta no querer desprenderse de ella y cuando lo hace supone un punto trascendental en su vida por la cantidad de emociones suscitadas.

**Cuando los deseos se hacen realidad**

Siguiendo con la idea de imaginar ser feliz se desarrolla el potencial del *cuento* como historia de buenos deseos o como modalidad de imaginación guiada. Se explica como activan determinadas zonas celébrales destinadas a la creación de imágenes que pueden cambiar la perspectiva de situaciones de exclusión, dolor crónico, enfermedad*,…* Además del cuento propiamente dicho existen muchas más modalidades de enviar buenos deseos:

* Banderas de los buenos deseos (Tibet)
* Imitar los buenos deseos (como superpoderes)
* Rueda de los buenos deseos (Tibet)
* Poemas con buenos deseos (a lo largo de todo el libro)

**Cuando no basta con los deseos: La importancia del servicio a la comunidad**

El compromiso profundo con la ayuda a los demás nos hace ser más felices además de contribuir socialmente. Durante este apartado se habla de la importancia de forjar el carácter a través del servicio a la comunidad. Para ello utiliza múltiples ejemplo, para mí uno de los más elocuentes es el de la joven que decide estudiar ciencias ambientales a pesar de “saber que estamos condenados” paradójicamente cuanto más sabe sobre el tema y se compromete, menos deprimida se siente. En este sentido no cabe duda de que *la acción es el principal antídoto de la depresión*.

Como actividad se propone el amigo invisible con buenas acciones y a mi me viene a la cabeza los servicios a la comunidad como recurso frente al tradicional castigo.

**Educación cívica**

La comprensión profunda de la interconexión y la interdependencia entre las personas como origen de la ética y los juicios sobre la bondad y la compasión. Cuando comprendemos que todos dependemos de todos es cuando surge la verdadera educación cívica y cuando tenemos la oportunidad de hacer algo por los demás debido a la compasión y a la felicidad que nos produce el bienestar ajeno. Hay muchos estudios que corroboran esta relación entre altruismo y salud.

**Y llegar al lugar del que partimos**

Para finalizar y resumir este capitulo se termina reflexionando sobre tel deseo de imaginar la felicidad o ayudar a los demás como inspiración que nos dirige a la practica de la atención consciente. de forma más convincente T.S. Eliot :

*No cesaremos en la exploración*

*y el fin de nuestro explorar*

*será llegar a donde empezamos*

*y conocer el lugar por vez primera*.

**Epílogo. Más allá de este punto hay dragones**

*Pueda la luz reemplazar siempre a la oscuridad.*

*Pueda el amor vencer siempre al odio.*

*Pueda mi redacción merecer la nota más alta,*

*aunque tarde tres días en terminarla*.

Al igual que los cartógrafos hasta no hace tanto describían los confines d ella tierra con el lema “más allá de este punto hay dragones”, la mente humana es en buena medida un territorio sin cartografiar. El mindfulness no es más que un viaje a estas tierras sin explorar, para esta aventura la autora nos recomienda:

* Buscar amigos que se unan a tí, ampliar el circulo de amigos conscientes.
* Invitar también a miembros de tu familia.
* Buscar un nativo de la zona que pretendes explorar (maestro de meditación)
* No olvidar los mapas (enseñanzas mindfulness)
* No apartar la mirada de la brújula que desde un principio siempre ha estado en ti.