



MINDFULNESS, también en niños

Para ayudarles a atender y comprender que existe un mundo interior muy activo donde viven las emociones.

por MACARENA ORTE

Todos hemos oído hablar más de una vez del *mindfulness*, la práctica que pone el foco de atención en ser plenamente conscientes de lo que hacemos en cada momento, sin distracciones. Una técnica que ha resultado muy eficaz para entrar en calma y pensar con claridad. Con estos beneficios, no es de extrañar que se esté utilizando cada vez más para ayudar a nuestros hijos a gestionar mejor sus emociones.

NIÑOS TRANQUILOS

“La práctica del *mindfulness* enseña a los niños a vivir en el presente y a estar conectados con ellos mismos y con su entorno, estén donde estén, hagan lo que hagan”, explica Begoña Ibarrola, docente en temas de educación emocional. Cada vez más familias y escuelas están incorporando esta técnica de relajación en su día a día porque enseña a los niños a relajar la mente antes de afrontar situaciones difíciles y a controlar sus preocupaciones.

CÓMO REALIZARLO

Cada vez que haces una actividad con tu hijo sin distracciones, atendiéndole al 100 %, sin mirar tu móvil y concentrándote únicamente en ese momento, estás practicando *mindfulness*.

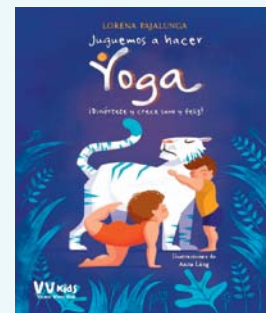
Entendida así, esta técnica cuyo único objetivo es que disfrutes del momento, la podrás incorporar al día a día en familia siempre. Con ella alcanzarás una educación consciente que atienda a las etapas por las que va pasando tu hijo. “Comprender las características individuales de cada niño, así como reconocerles y aceptarles tal y como son desde nuestra entrega como padres y nuestro amor, forma parte del *mindfulness*”, explica Ana Asensio, directora de Nemoarlin Majadahonda Nursery School.

Por otro lado, es muy útil contar con ciertas herramientas para que nuestros hijos alcancen esa tranquilidad necesaria, como la respiración o los cuentos. El yoga también es de gran ayuda ya que consigue que atiendan a su respiración a la vez que realizan presencia plena.

CUENTOS QUE AYUDAN

Relájate con ellos

Practica yoga con tus peques con estos cuentos con posturas adaptadas a su edad: *Juguemos a hacer yoga* (Ed. VVKids, 12,30 €) o *Yoga para pequeñitos* (Ed. Bruño, 13,25 €). A partir de 6 años, pueden disfrutar con la colección *Aquí y ahora* de la editorial Desclee. En su título *El Mensajero del viento* (6,45 €) aprenderán *mindfulness* y descubrirán el secreto de la respiración. Con estos libros conseguirás reducir su estrés, mejorar su salud (física y mental), aumentar su concentración, su atención, su rendimiento académico y también su autoestima, aprenderán a controlar sus emociones y desarrollarán su empatía y sus habilidades para resolver conflictos. En resumen, los ayudas a encontrar la calma.



EN LOS MÁS PEQUEÑOS

Para los niños menores de tres años el *mindfulness* también cuenta con muchos beneficios: potencia la regulación interna y consigue que alcancen la calma con mayor facilidad cuando se sienten agitados, frustrados o presentan las típicas rabietas. Al mismo tiempo, favorece los sentimientos de confianza personales e interpersonales. ■