

VIVIR

## Mindfulness para niños: recomendaciones

El mindfulness mejora la comunicación, la empatía y la escucha, fomenta la aparición de actitudes de colaboración y de comprensión reforzando las conductas positivas de los niños.



Una niña y una mujer preparadas para hacer ejercicios.  
GETTY

por JOAQUINA DUEÑAS

31 MAR 2018



**E**scuchamos hablar a menudo de las bondades del mindfulness para concentrarse en el trabajo, para mejorar el estado de ánimo, para sentirnos más plenos y es posible que nos planteemos practicarlo con nuestros hijos. El mindfulness se define como la atención plena, sin juzgar, en el momento presente, atendiendo a lo que sucede dentro y fuera de mí con una actitud de amabilidad y entrega, y con el corazón abierto y

efectivamente, también tiene beneficios para los niños.

Ana Asensio, psicóloga, doctora en Neurociencia y Directora Nemomarlin Majadahonda Nursery School nos explica algunas de las claves. “En mindfulness el desarrollo de las prácticas o las sesiones depende de la edad del niño. Se trata de un hábito, una herramienta que se puede incorporar a nuestro funcionamiento diario de manera permanente, pero si hablamos de lo que es la realización de sesiones o talleres con niños.

### Sesiones para niños por edades:

---

- En niños menores de tres años, en bebés, las actividades pueden durar desde hacer 2 o tres respiraciones profundas a actividades que impliquen movimiento y duren 5 minutos y las sesiones pueden ser de 15 minutos en total.
- Hasta los 7 años los niños pueden realizar actividades de 5 a 10 minutos y las sesiones pueden durar 30 minutos.
- A partir de los 7 años las actividades suelen durar de 10 a 15 minutos y las sesiones pueden llegar a la hora”.

Además, “el desarrollo de las actividades y la duración de las sesiones dependen de si las sesiones son grupales o individuales, así como de la edad cronológica y desarrollo madurativo de cada niño”, explica Asensio.

Los resultados y beneficios que caben esperar son numerosos. Por un lado, “en el estado y actitud general de calma, disminuye las conductas impulsivas o reactivas, ofrece una manera más amplia de observación y atención a lo que nos sucede propiciando un mejor aprendizaje, posibilitando un estado de mayor disfrute de las cosas así como una mejor gestión de nuestras emociones y de nuestros pensamientos”, explica la psicóloga.

A esto hay que sumar que según relata la especialista, mejora la comunicación, la empatía y la escucha, fomenta la aparición de actitudes de colaboración y de comprensión reforzando las conductas positivas de los niños. Por si fuera poco, “mejora los niveles de concentración, y posibilita un mayor desarrollo de la creatividad y la expresión potenciando las habilidades individuales de cada persona”, concluye Asensio.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el aprendizaje y desarrollo de mindfulnesses importante que nazca de una actitud voluntaria, al participar en estas actividades y juegos. Si el niño se niega a realizar una actividad no es conveniente obligarlo, es importante que sea algo que nazca de su interés propio.

“Si el interés nace de la familia, quizás compartir la actividad de los talleres conjuntamente u observar las prácticas en los progenitores en el hogar pueda propiciar que el niño adquiriera un mayor interés y vaya incorporando estas herramientas y juegos en su día a día”, aconseja la experta.

Además, todos los niños pueden realizar mindfulness, para lo que hay que tener en cuenta en cuenta su desarrollo madurativo para la realización de las actividades más apropiadas en cada caso.

Más sobre el mindfulness:

-Mindfulness para aliviar el estrés infantil

-Mindfulness: los beneficios de la atención plena

-Meditar 5 minutos al día: ¡la mejor cura anti estrés!