



¿Qué es Mindfulness?

"Darse cuenta de lo que está ocurriendo aquí y ahora, de una forma amable y con curiosidad, y luego decidir qué queremos hacer." (Naumburg)

Darse cuenta implica ser conscientes de lo que está ocurriendo y poder verlo con claridad. Esta toma de conciencia nos otorga la posibilidad de elegir libremente qué es lo que queremos hacer a continuación.

Nuestras mentes tienden a divagar entre el pasado y el futuro: a estar preocupados por algo negativo que ocurrió (como un intento de no volver a repetir dicha situación) o por la posibilidad de que algo malo vaya a ocurrir. Forma parte de la naturaleza de la mente humana que podamos estar en el "casco de realidad virtual" pendientes del pasado o del futuro e, incluso, esa capacidad nos permitió evolucionar al poder planificar determinadas acciones para no exponernos a posibles peligros. No obstante, hay ocasiones en las cuales esta capacidad de recordar o prevenir que tienen nuestras mentes no es funcional y nos aleja de aquello que estamos viviendo en el aquí y ahora (por ejemplo, cuando nos quedamos rumiando acerca de algo que ocurrió en el trabajo en lugar de estar presentes en el momento de juego que estamos compartiendo con nuestro/a hijo/a). Mindfulness nos permite poder tomar decisiones conscientes al respecto y no actuar en piloto automático.

Mindfulness nos invita también a abrirnos de manera curiosa y amable a cualquier situación que esté ocurriendo, a aceptarlo e intentar comprenderlo mejor.

También nos permite tomar decisiones razonadas, no actuando por impulso. En general ante situaciones desafiantes solemos actuar rechazando lo que está ocurriendo: lo vemos en los niños cuando tienen que hacer la tarea y desearían seguir jugando. En esos casos es común que posterguen la tarea, que los ma-padres se enojen por esto y los reten y el clima familiar termine estando denso. En cambio, si cuando esto ocurre preguntamos al niño porqué no quiere hacerla, abrimos la posibilidad de curiosear al respecto y pueden surgir diversas alternativas: porque está cansado, porque es un tema que le resulta muy difícil, porque tiene hambre, etc. En función de cada una de esas respuestas podremos tomar una decisión razonada al respecto: que duerma una siesta, brindarle ayuda o prepararle la merienda, por ejemplo. De este modo, cómo ma-padres nos abrimos de manera consciente a explorar la situación, dejando nuestros prejuicios o preconcepciones de lado. Así generamos el espacio necesario para poder tomar una decisión consciente acerca de qué hacer después

¿Por qué realizar prácticas de Mindfulness con niños?

Algunas de las habilidades que podemos desarrollar al realizar las prácticas son:

El fortalecimiento de las capacidades atencionales.

La inhibición de conductas impulsivas.

Cultivar la empatía y la compasión por uno mismo y otros.

Mejorar las relaciones interpersonales.

Fortalecimiento de las funciones ejecutivas (necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas).

El aumento de la autorregulación afectiva.

La reducción de los estilos cognitivos negativos, desadaptativos.

¿Cómo podemos transmitirles a los niños de qué se trata Mindfulness?

¡Nada mejor que hacerlo mediante la experiencia!

Les invitamos a que realicen una manualidad juntos que les servirá para este fin: la botella de la calma. Elijan una botella de agua de plástico, pongan dentro purpurina y agreguenle un poco de glicerina para que la caída de la purpurina sea más lenta. Llenen la botella con agua y ciérranla.

Sitúen una mano detrás de la botella y pregunten al niño si logra verla. Muevan la botella con fuerza, observen qué ocurre con la purpurina: continúan viendo la mano que se encuentra del otro lado de la botella? Seguramente no podrán verla, puesto que el agua quedará "turbia" debido al movimiento de la purpurina.

Y qué ocurre cuando dejan de mover la botella? Pídanle al niño que observe con curiosidad. Seguramente verá que la purpurina se asienta y permite nuevamente que veamos del otro lado de la botella. Pueden comentar al respecto: "La botella es como nuestra mente. Cuando estamos preocupados, enojados o estresados nuestra mente se parece a la botella con la purpurina revuelta: nuestros pensamientos y emociones obnubilan nuestra capacidad de observación. En cambio, cuando respiramos de manera consciente al hacer prácticas de Mindfulness ocurre lo mismo que cuando se asienta la purpurina: nuestra mente se calma y podemos observar todo con mayor claridad. Podemos practicarlo moviéndonos un rato saltando o bailando junto con la botella en la mano y luego detenernos, sentarnos a respirar conscientemente, observando cómo se asienta la purpurina." Luego de la actividad pueden reflexionar conjuntamente acerca de si efectivamente su mente se calmó luego de respirar de manera consciente, tal como ocurrió con la botella de purpurina



Otra práctica para compartir juntos: *Atención a la Respiración*

Es importante encontrar una postura cómoda para estar preparados para centrar nuestra atención en la sensación de la respiración entrando y saliendo de nuestro cuerpo. Luego de escuchar el audio podemos responder las siguientes preguntas con nuestros niñ@s:

1. ¿Pudiste mantener tu mente centrada en la respiración?
2. ¿Sentiste que cambiaba tu respiración mientras practicabas?
3. Si tuvieras que decir a qué animal se parece tu respiración cuando: estás enojado, estás en calma, estás alegre... ¿Cuál elegirías?
4. Cuando cambia tu respiración, ¿Sentis que cambia también tu cuerpo?

Recorda que hay muchas formas de realizar la práctica, puedes hacerlo acostado, sentado o en movimiento.

Recomendaciones para realizar la práctica:

- Prácticas lúdicas y divertidas
- Prácticas menos extensas
- Comenzar con actividades más bien concretas
- Tener en cuenta sus intereses y personalidades a la hora de elegir la práctica a realizar
- Comenzar por nosotros mismos, los adultos. Es importante que el ofrecimiento de practicar con los niños sea como un modo de compartir un momento juntos, no imponerlo como una obligación. De este modo, parafraseando a Thich Nhat Hahn, estaremos plantando una pequeña semilla capaz de crecer y florecer en una vida más consciente y compasiva.

Canal de You Tube (*Bamboo Mindfulness*)

Aquí encontrarán los videos y audios de las distintas practicas mencionadas
<https://www.youtube.com/channel/UCRwj8Ghtpq9f-9TCHJgoj5g>

Nuestro mail de contacto

bamboo.mindfulness@gmail.com

