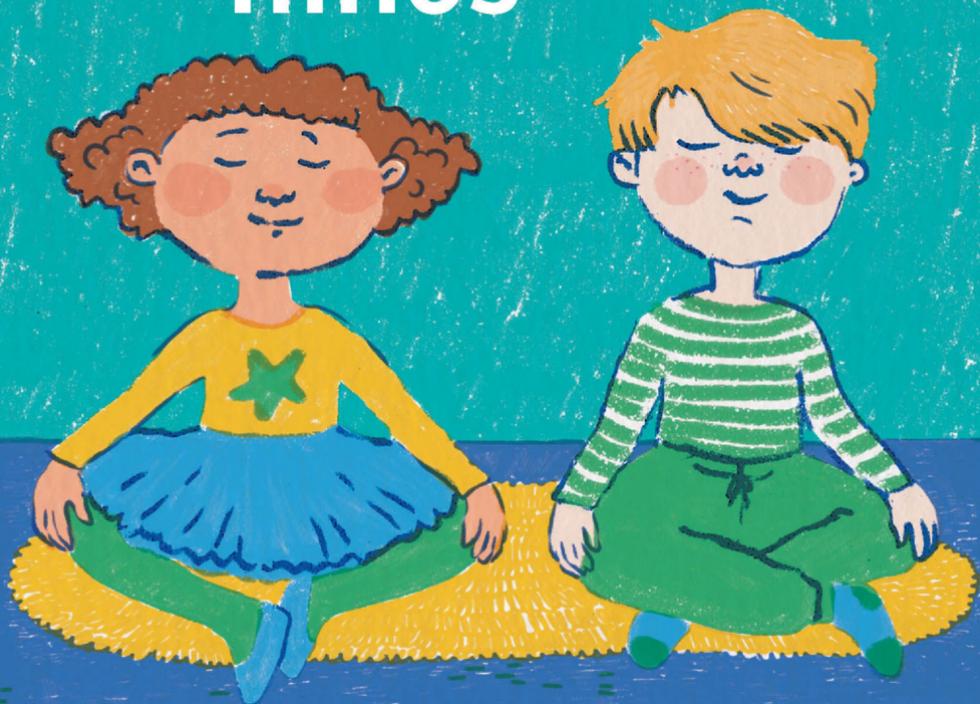


SILVIO RAIJ

GUÍA  
de práctica  
de MINDFULNESS  
para niños

Para  
educadores  
y padres



Herramientas y ejercicios sencillos  
para hacer en la escuela y el hogar

Ilustraciones: JULIETA FARFALA

PAIDÓS

SILVIO RAIJ

GUÍA  
de **práctica**  
MINDFULNESS  
para **niños**

Herramientas y ejercicios sencillos  
para hacer en la escuela y el hogar

Ilustraciones: **Julieta Farfala**



PAIDÓS

# CAPÍTULO 1

## **QUÉ ES EL MINDFULNESS**

*En cada niño se debería poner un cartel que dijera:  
“Tratar con cuidado, contiene sueños”.*

MIRKO BADIALE

¿En qué consiste el mindfulness? ¿Es lo mismo que meditar? ¿Cómo puede ayudar a los niños? ¿Cómo nos puede ayudar a los adultos? ¿Cuáles son los ejercicios básicos para practicarlo? Estos son algunos de los interrogantes que se nos vienen a la mente cuando escuchamos la palabra “mindfulness”, también traducida al español como “atención plena”. Esta enseñanza proviene del budismo, una doctrina filosófica que data del año 2500 a.C. El término es una traducción al inglés de la palabra *sati*, en pali (idioma en el que se registraron las enseñanzas de Buda), y significa “conciencia” o “recuerdo”. Es un concepto que abarca a la vez una práctica formal de meditación y una manera de percibir el mundo, la vida y a uno mismo.

El doctor Jon Kabat-Zinn, considerado por muchos el “padre” de la atención plena en Occidente, lo define, en su libro *Vivir con plenitud las crisis*, como “la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo”. Sin embargo, si yo tuviera que definirlo de un modo más sencillo y comprensible, diría que es la habilidad de estar atentos y presentes con

lo que está ocurriendo en cada momento; la capacidad de ser conscientes de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones mientras actuamos cada día. Durante los años ochenta, Kabat-Zinn utilizó esta disciplina con pacientes que presentaban altos niveles de estrés y ansiedad. Los resultados que obtuvo fueron tan positivos que la técnica comenzó a expandirse a todos los ámbitos del quehacer humano, como la salud, la educación, la empresa y la familia.

La principal enseñanza que nos recuerda esta práctica milenaria es la importancia de estar presentes en la vida por una razón muy obvia y sencilla: el único momento en el que podemos ser felices es ahora. Si bien la capacidad de prestar atención es una habilidad humana universal, no todos la practicamos todo el tiempo. La prueba de esto es el nivel de distracción en el que vivimos hoy a nivel colectivo, que no nos permite disfrutar de las cosas más sencillas e importantes de la vida, como nuestra relación con los niños. La buena noticia es que esta habilidad es entrenable y ese entrenamiento solo requiere conocer cómo funciona y practicar. Por ejemplo, cada mañana suelo manejar hacia el trabajo, pero pocas veces reparo en el trayecto. Mi mente suele registrar solo los puntos de salida (mi casa) y de llegada (mi oficina), pero el resto no lo recuerdo. Esta experiencia está directamente asociada a la calidad de nuestra

atención mental. Cuando estamos distraídos, funcionamos en modo automático y no registramos lo que está sucediendo. Por el contrario, cuando estamos atentos, somos conscientes de cada experiencia.

Hoy, la ciencia que se dedica a estudiar el sistema nervioso, el cerebro y la mente, la neurociencia, nos dice que nuestra habilidad de prestar atención puede entrenarse y ejercitarse como si fuera un músculo del cuerpo. Una mente entrenada es mucho más efectiva y sabia, puede discernir más fácilmente entre la verdad y la ilusión y puede permanecer más calma y clara a la hora de tomar decisiones. Una mente estable también puede manejar mejor las tormentas emocionales como la ira, la frustración o el miedo y trascenderlas sin verse afectada ni afectar a los demás. El regalo más grande que podríamos hacerle a otro ser humano es nuestra atención. Piensa en tus hijos, alumnos, sobrinos, nietos..., ¿qué es lo que ellos más aprecian cuando pasan tiempo juntos? Seguramente, tu atención. De hecho, basta con unos instantes de plena atención para que te obsequien todo su afecto y su sonrisa. Pero ¿cómo fortalecer la atención? La práctica de la meditación es la herramienta ideal para ayudarnos a recuperar la concentración, aprender a manejar los pensamientos y emociones y, en definitiva, mejorar nuestros vínculos. Recuerdo que Carlos, un amigo con quien converso a menudo, me

contaba que él solía llegar a su casa tarde por las noches, luego de trabajar. Su hijo lo esperaba muy ansioso para estar con él y jugar un rato, pero Carlos se lamentaba de no tener la fuerza suficiente para darle toda su atención. Cuando Carlos comenzó a meditar quince minutos todas las mañanas, a los pocos meses me comentó cuánto lo estaba ayudando. Se sentía con mucha más fuerza, más vital e inspirado, me dijo. Estaba aprendiendo a administrar mejor su energía durante su jornada laboral y no llegaba agotado a su casa. Me confesó muy entusiasmado: “Ahora puedo dedicarle más tiempo de calidad a mi hijo y él lo percibe y está feliz”.

## QUÉ NO ES MINDFULNESS

Existen muchos prejuicios y miedos, más que nada en Occidente, sobre las prácticas meditativas que nos llegan desde Oriente: “¿Será una secta?”, “¿nos lavará el cerebro?”, “¿será una filosofía religiosa peligrosa o una forma engañosa de evangelizar?”, se preguntan muchos. Por eso, es bueno aclarar que el mindfulness no es una religión o un nuevo sistema de creencias, ni un nuevo movimiento New Age o una nueva modalidad de relajación –de hecho, tiene miles de años de existencia–. Tampoco es una técnica para intentar poner la mente en blanco o dejar de pensar. No busca que el practicante se

evada de la realidad ni que se recluya como un monje a meditar en las montañas y abandone a toda su familia. No es una medicina mágica que todo lo sana o lo soluciona, ni una receta fácil para quedarse quieto y sin hablar. A lo largo de este libro, iremos explicando con más claridad de qué se trata esta maravillosa práctica.

### ¿CÓMO SE PRACTICA EL MINDFULNESS?

Existen dos maneras básicas para practicarlo: la formal y la informal. La *práctica formal del mindfulness* es lo que conocemos como adoptar una postura cómoda (sentados, acostados o parados) para dedicar unos minutos a meditar en un lugar fijo, con los ojos entrecerrados y en silencio. La duración del ejercicio dependerá de nuestra experiencia o capacidad. La *práctica informal de mindfulness*, por su parte, es cuando vamos más allá de las posturas físicas e intentamos permanecer atentos y conscientes con todos nuestros sentidos mientras realizamos nuestras rutinas habituales (caminar, comer, cocinar).

### LOS BENEFICIOS DE VIVIR AQUÍ Y AHORA

El ritmo de vida acelerado que llevamos en la actualidad hace que muchas veces estemos ausentes de las cosas

que nos pasan. Nuestra mente se aleja del lugar en el que estamos actuando y perdemos poder y efectividad. Quizás alguna vez te haya pasado estar conversando con otra persona y no haber escuchado nada de lo que te dijo, por estar perdido en tus pensamientos. Es como si estuviésemos dormidos en la vida. ¿Te imaginas lo que puede ocurrir cuando vives las relaciones personales en un estado de adormecimiento o automatismo? Solemos reaccionar de forma inadecuada o impulsiva ante situaciones pequeñas e insignificantes, malogrando los vínculos. Sin embargo, hay otras opciones para responder de manera más amable a las situaciones. El mindfulness nos enseña a recuperar el control sobre nuestra vida y poder vivir más conscientes y felices. Se trata de que incorpores nuevos hábitos saludables en tu vida, como meditar unos minutos por las mañanas antes de comenzar tu jornada, hacer pausas regulares durante tu jornada para recuperar energía o irte a dormir con buenos pensamientos para descansar mejor. Al principio alcanza con dedicar entre 5 y 10 minutos al día a realizar un ejercicio de meditación que cambie tu calidad de vida. Cuando meditamos, conectamos con nuestro vasto mundo de recursos internos, reconocemos nuestros patrones de comportamiento habitual e identificamos nuevas opciones para hacer mejores elecciones. Así, podemos soltar nuestras preocupaciones, reducir el estrés y sus efectos físicos y aumentar nuestro nivel de bienestar y de paz.

## DIFERENCIAS ENTRE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

Aunque son prácticas muy similares y que van de la mano, hay que aclarar que no son lo mismo: el mindfulness es un estado de la mente, mientras que la meditación es el proceso que utilizamos para llegar a ese estado. Uno de las principales prácticas del mindfulness es la meditación. Pero ¿qué significa meditar? La palabra “meditar” deriva del latín *mederi*, que significa “sanar” y tiene la misma raíz que “médico”, “medicina” o “remedio”. No es casualidad que cada día sea más frecuente que los médicos recomienden a sus pacientes meditar para sanar síntomas relacionados con la mente, como el estrés, la ansiedad, la ira o la depresión. También proviene de la palabra latina *meditari*, que quiere decir “poner toda la atención en algo”, “rumiar”, “contemplar”, “discurrir con el pensamiento con el fin de comprender algo”. La meditación ha tomado diferentes significados en diversos contextos a lo largo de la historia y, aunque desde la Antigüedad ha sido un componente de numerosas religiones y creencias, no constituye una religión en sí misma. Meditar es un conocimiento interno que nos ayuda a regular o estabilizar la mente y cambiar aspectos fundamentales de nuestro carácter para transformar el ser. En resumen, meditar es el proceso que nos permite entrenar la atención para lograr un estado mental de presencia plena.

## LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

En el mindfulness, así como en otros estilos de meditación, la respiración es clave. La utilizamos como un ancla o una referencia que está siempre disponible y es notoria. Parece obvio, pero siempre respiramos en el presente. Entonces, si notamos que durante nuestra práctica, ya sea formal o informal, la atención se ha distraído o alejado del presente –se ha ido al pasado o al futuro–, podemos recuperarla volviendo a prestar atención a las sensaciones de la respiración en el cuerpo tantas veces como sea necesario.

## LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS EN ADULTOS Y NIÑOS

A medida que el niño crece, tiene que aprender a manejar las relaciones en el ámbito familiar y escolar. En cada etapa de desarrollo, la atención plena puede ser una herramienta muy útil para disminuir la ansiedad y promover la felicidad. El mindfulness es una práctica simple que enfatiza prestar atención al momento presente desde la aceptación y sin prejuicios. Y, si bien no existen recetas perfectas para criar a niños tranquilos y felices, el mindfulness puede ayudar. La meditación nos tranquiliza, amplía nuestra capacidad de atención

y concentración, nos ayuda a adoptar una nueva perspectiva frente a las situaciones y a comprender con más claridad lo que sucede, ya sea dentro de nosotros mismos o en el mundo exterior. Uno de los principales frutos de una práctica regular de meditación es mejorar nuestras habilidades sociales y tratar a nuestros semejantes, y a nosotros mismos, de una manera más humana y compasiva. Nos permite autorregularnos, ser más amables y tener más paciencia.

Las mismas bondades que tiene la meditación para los adultos se pueden trasladar a los niños. De hecho, se ha comprobado que ellos asimilan las técnicas y las utilizan con más rapidez que los mayores y son sumamente receptivos para beneficiarse con este tipo de prácticas. La neurociencia dice que sus cerebros, al ser más jóvenes, son más fácilmente moldeables que los de los adultos. Así que cuanto más temprano empieza a cultivarse mejor lo asimilará y mayores repercusiones tendrá en su desarrollo. Los dos contextos en los que el niño pasa más tiempo y es más receptivo al aprendizaje son la escuela y la familia, y es en estos ámbitos que tenemos que aprovechar para enseñarles a meditar. Por lo tanto, la práctica del mindfulness y la meditación no solo es eficaz para estabilizar la mente del adulto, sino que además desempeña un papel importante en el desarrollo emocional del niño

y en el cultivo de su felicidad. Numerosos estudios demuestran que quienes lo practican habitualmente viven de forma más plena, gozan de vidas más largas y padecen menos enfermedades físicas y mentales. En resumen, lo que el niño podrá obtener de esta práctica es:

- Reducir la ansiedad, los pensamientos negativos y la agresividad y, como consecuencia, mejorar las habilidades sociales para relacionarse, empatizar y convivir en armonía con los demás.
- Entrenar su concentración y poder comprender las cosas con más claridad.
- Aprender a autorregularse y desarrollar la paciencia.
- Experimentar la sensación de unidad y seguridad consigo mismo y con el entorno, propiciando el desarrollo de una conciencia más abierta y humana.
- Mejorar su inteligencia emocional y la capacidad de gestionar las emociones.
- Introducirse al mundo del sentir y no solo al del pensar. Desarrollar su capacidad de aprendizaje, percepción y sensibilidad.
- Aprender a no juzgar y a tener compasión por sí mismo, por otros y por el entorno.

El cuadro que sigue nos muestra los beneficios de cultivar la atención plena en niños y en adultos:

NIÑOS ATENTOS	ADULTOS ATENTOS
<p>Son más capaces de centrarse y concentrarse.</p> <p>Experimentan una calma creciente.</p> <p>Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.</p> <p>Mejoran el control de los impulsos.</p> <p>Son más conscientes de sí mismos.</p> <p>Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.</p> <p>Son empáticos y entienden a los demás.</p> <p>Poseen habilidades naturales para solucionar problemas.</p>	<p>Son más conscientes de sí mismos y están más conectados con sus hijos o alumnos.</p> <p>Son más sensibles a las necesidades de sus hijos o alumnos.</p> <p>Mantienen el equilibrio emocional.</p> <p>Promueven una comunidad de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, emocional y social de los niños.</p> <p>Saben gestionar y reducir el estrés.</p> <p>Mantienen relaciones sanas tanto en casa como en el trabajo.</p>

**Fuente:** Thich Nhat Hanh, *Plantando semillas*, Barcelona, Kairós, 2015.