

Medio	El Mercurio
Fecha	3-6-2013
Mención	Cómo el Mindfulness puede ayudar a los niños a mantenerse en calma. Talleres Instituto Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado.

Práctica de la atención plena:

Cómo el *Mindfulness* puede ayudar a los niños a mantenerse en calma

Diversos talleres dan el impulso inicial para que mejoren la concentración en el colegio, fortalezcan sus amistades y puedan conectarse con sus emociones.

CAMILA SANDOVAL C.

"Me he dado cuenta de que tenemos algo como 'senti-pensamientos', sentimos y pensamos, pero todo eso va junto, no se puede separar, y así puedo entender mejor lo que me está pasando", dice una niña de 9 años, luego de

terminar el taller para niños que ofrece el Instituto Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado. Este testimonio ayuda a entender cómo esta práctica —la conciencia centrada en el momento presente, generalmente a través de meditación o atención plena— está siendo cada vez más utilizada en niños, por los beneficios que aporta a toda la familia.

"Los niños tienen mucha presión en el colegio y sobreestimulación en la casa, donde están rodeados de pantallas. No consideran la tranquilidad como una forma de pasar el momento", dice Andrea Maturana, instructora de meditación para niños del Centro Shambhala.

"Hay un creciente interés en enseñar a los

niños estos métodos, para ayudar a relajarse, eliminar el estrés, liberar la tensión física, impulsar su conciencia y controlar sus estados de ánimo", dice María Elena Pulido, psicóloga e instructora del Instituto Mindfulness de la U. Alberto Hurtado.

"Ya que la meditación les permite tener conciencia de sus emociones y de su cuerpo, he visto cómo logran controlar y canalizar un sentimiento de rabia, frenando el impulso de querer golpear a un amigo", dice Maturana.

La práctica de "atención plena" les ayuda a los menores a relacionarse adecuadamente con sus sentimientos. Se les entregan herramientas para manejar la ansiedad y la impulsividad, potenciando la atención y el aprendizaje. "Es-

to es de gran relevancia, ya que todavía no saben entender bien sus emociones, y si logran mirarlas y expresarlas, posteriormente no las negarán a través de fármacos, drogas o de una depresión", agrega Pulido.

Los talleres de Mindfulness se realizan, en promedio, en 12 sesiones, y en dos de ellas se incluyen a los padres. Se ofrecen a niños de 7 a 11 años y también a adolescentes.

Los ejercicios de respiración son el pilar, a los que se suman algunas posturas de yoga, con prácticas de silencio y quietud. Por ejemplo, una de las dinámicas se realiza con un vaso de agua lleno, ellos deben estar atentos para pasarlo de mano en mano sin derramar ni una gota de agua.

"Muchos de los niños me

cuentan que logran llegar mejor concentrados a las pruebas y a sus disertaciones escolares", cuenta Pulido.

Otra de las actividades es ponerlos frente al espejo para enseñarles las diferencias entre el juicio y la descripción.

"¿Qué es lo que ves en el espejo?". "Me veo linda". "Eso es un juicio, no una descripción". "Estoy vestida de color verde". Luego de este sencillo ejercicio, una niña llegó a su colegio y notó que una de sus compañeras lloraba mucho. "Mientras otros le decían llorona, ella se acercó y le preguntó por qué estaba triste. Ella le contó que sus papás se estaban separando. Ahí, ella pudo comprender la diferencia entre un juicio y una descripción y, además, usó la compasión y la empatía para consolar a su compañera. Y eso es uno de los objetivos del Mindfulness", dice la instructora de la UAH.

Para partir en casa

Según la experta Lorraine Murray (teachchildrenmeditation.com), estos puntos ayudan en el aprendizaje de la meditación.

La respiración es la clave. Ayuda a centrarse en el momento y a no distraerse con los pensamientos. Los niños pueden aprender dándose cuenta de que están respi-

rando, viendo cómo su pecho sube y baja al respirar.

Aprender a dejar ir. La meditación es un viaje personal para ellos y para los padres. "Podemos guiarlos en cómo sentarse y cerrar los ojos; pero si ellos no quieren, entonces no hay que forzarlos", recomienda.

La imaginación. Los padres deben usar la imaginación para crear un hermoso lugar seguro y describírselo a los niños, para que en su imagina-

ción puedan unirse al adulto. Se sentirán seguros, tranquilos y curiosos por explorar ese mundo.

Preparar y ser paciente. No hay que imponerles un objetivo, más bien dejarlos que se expresen. Si están muy inquietos, pueden recostarse en el suelo.

Predicar y practicar la meditación. Cuando el padre les enseña a meditar a sus hijos, se transforma una experiencia muy valiosa para todos.

Ejercicios sencillos y prácticos, como mirarse al espejo o concentrarse en un pensamiento por un minuto, ayudan a los niños a iniciarse en el Mindfulness.



