

MINDFULNESS

PARA NIÑOS

Silvia Armeaga Gómez

¿QUE ES EL MINDFULNESS?

Es una antigua sabiduría oriental, en accidente es relativamente nueva: a pesar de estar basada en el budismo nada tiene que ver con lo religioso, ya que se enfoca en la regulación de los estados de conciencia y la atención.

Por lo que aquí encontraras cuatro técnicas para el manejo de estrés.

RESPIRACIÓN

Este ejercicio te ayudará a calmarte no tardara más de tres minutos.

Procedimiento tapar las orejas con los dedos índices y hacer el sonido MMMMMMMM, tomando suficiente aire para producir el sonido lentamente.

ESCUCHAR LO QUE ME DICE EL SILENCIO

Te tranquilizara, ayudará a concentrarte y serás consciente de las sensaciones en tu cuerpo, no tarda mas de cinco minutos.

Procedimiento: sentada cómodamente cierra los ojos y has 10 respiraciones profundas, permanece quieto, sigue tu propia respiración, escucha lo que sucede a tu alrededor, si te es posible poco a poco escucha tu propia respiración, el latido de tu corazón. Ahora si, cuéntanos, ¿Que te dijo el silencio?

CÍRCULO ROJO

Te ayudará a tranquilizarte, manejar el enojo y frustración.

Necesitarás un círculo rojo pegado en un lugar que designes.

Procedimiento: cuando comiences a sentir enojo, frustración, nerviosismo, o una sensación no grata, ve al gat donde está el círculo rojo, cierra los ojos y respira profundo, poco a poco abre los ojos y observa fijamente el círculo rojo.

Ahora, ¿Cómo te sientes?

COMER CONSCIENTE

Necesitarás una fruta, comerás tranquilamente, de forma consciente y placentera.

Procedimiento: antes de morder la fruta, observala, siente su textura, su olor, cierra los ojos y vuelva a olerla, a sentirla entre tus manos, muerde un pequeño trozo de ella, aun sin masticarla siéntela con tu lengua, saboreala, comienza a masticar suavemente, lento. ¿Qué sensaciones te dió?