



# GUÍA DE MINDFULNESS PARA EL ÁMBITO EDUCATIVO.

Paula Borrego

## **INTRODUCCIÓN**

Un entrenamiento en Mindfulness ayuda a la persona a ser consciente, percatarse de todo lo que pasa en el momento presente con aceptación, es decir, que nuestra experiencia sea tal y como es, aceptando tanto las experiencias agradables como desagradables, como vayan surgiendo. Evitar el estrés y el sufrimiento ocasionado, la mayoría de las veces ocurre por la no aceptación de que las cosas sean como son.

Con respecto al Mindfulness enfocado a los niñ@s, no es tanto una apertura al sufrimiento como abrir un camino. El camino se hace andando y nosotros lo crearemos siguiéndolo una y otra vez para que cuando encuentre el sufrimiento o les invada el estrés, los niñ@s vayan por la senda ya marcada.

Es muy importante ser disciplinados y constante en los ejercicios, para que esas conexiones perduren en el tiempo y no sean desechadas durante el sesgo neuronal que aparece durante el cambio de los infantes a la adolescencia.

Con las diferentes actividades que se trabaja en Mindfulness llegaran a ser más precisos en su atención, siendo conscientes de lo que le distrae e inhibirlo, ser más inteligentes emocionalmente, saber cuándo llega una emoción, la reacción que le produce en su cuerpo y cómo gestionarla antes de empezar a perder su equilibrio emocional.

Trabajando la atención plena el interior del niñ@ se irá transformando de una forma positiva, llegando a expresar y relacionarse con sabiduría y compasión.

Para ello trabajaremos con los niñ@s cuatro aspectos claves y componentes de la práctica de Mindfulness: la atención enfocada, la atención abierta, el amor bondadoso y la compasión.

La atención enfocada sería aquella atención en la que estamos totalmente atento a solo un aspecto, ya sea la respiración, un solo sonido continuado o la llama de una vela.

La atención abierta es la más cercana al concepto Mindfulness, ya que abriría el campo de atención a lo que va surgiendo en la consciencia, por ejemplo, en una meditación en la que ponemos atención en los pensamientos que van surgiendo y en las emociones o sensaciones corporales que despierta, o en poner atención en los sonidos que hay en nuestro campo auditivo, siendo conscientes de ellos.



El amor bondadoso sería el estado mental, es decir, querer que uno mismos y todos los seres vivientes gocen de felicidad.

La compasión el estado mental que aspira que uno mismos y todos los seres vivientes estén libres de sufrimientos y actuar para que esto sea posible.

Todos estos aspectos importantes del Mindfulness lo vamos a ir desarrollando con ejercicios y clasificándolos de los siguientes apartados:

- Respiraciones.
- Meditación.
- Movimientos conscientes.
- Ejercicios de atención, juegos.
- Recorridos corporales.
- Control de emociones.
- Interconexión. Amor bondadoso y compasión.

## **Respiraciones.**

Las respiraciones son la herramienta que vamos utilizar para llegar a la calma y mantener una atención enfocada. Nos ayudará a reducir el estrés y es la mejor manera de estar en el momento presente ya que nace y muere en el instante que la hacemos.

Las respiraciones son un vehículo para captar la atención y trabajarla, la irán viendo con curiosidad, aceptándola, abriéndose a la experiencia, con una actitud afectuosa y generosa.

Estos aspectos de la atención irán desarrollándose en todos los aspectos de su vida.

Para los niñ@s más pequeños, en una franja entre tres a cinco años, educación infantil, comenzaremos con hacerlos consciente de cómo aparece, la distinción de su ritmo y las diferentes maneras en que podemos utilizarla para el trabajo de Mindfulness.

Empezaremos en esta franja de edad uno por uno, y poco a poco, que sean capaces de diferenciarla y numerarla, modificarla y ser conscientes de cómo va cambiando de ritmo al tener en ella puesta la atención.

Trabajando individualmente con cada uno llevaremos al niñ@ a ser consciente de sus respiraciones poniéndoles una mano en el pecho e ir contándolas, para que poco a poco se vaya familiarizando con ella. Es importante para que el niñ@ se sienta cómodo, que nuestra mano este encima de la suya, así nos será más fácil al facilitador y al niñ@ notar el movimiento respiratorio sin invadir su cuerpo, hay niñ@s que al principio no llevan bien el contacto físico.

En las aulas donde hay integración tomaremos un tiempo más diferenciado con niñ@s que precisen de alguna atención especial, es muy efectivo respirar muy cerca de ell@s, que noten cómo el aire sale y entra, e ir numerando las respiraciones, es muy curioso cómo van acompasando la respiración a la nuestra y van tomando consciencia de ella. Van sintiéndose más tranquil@s experimentando la sensación de calma.

*En un aula de tres años, Daniel, un niño que esperaba una evaluación por parte de la orientadora del centro, no demostraba ningún tipo emoción en su rostro, observaba tranquilo, sin participar ni hablar durante las sesiones ni en el aula, solo con su profesora y en la intimidad. Poco a poco sentándonos muy cerca de él, marcándole la respiración, iba haciéndola y cada vez mostraba*



*más su tímida sonrisa, participando poco a poco, y a su manera, en las actividades. Al final del curso, contó en voz alta su experiencia durante una visualización en la que habían paseado por un bosque y encontrado a un pequeño gnomo, fue una situación muy especial, ya que hasta ese momento el niño no había hablado en público, y tanto a la profesora como a nosotr@s nos resultó una bonita recompensa, porque se había sentido seguro al transmitir sus emociones.*

Las respiraciones profundas las utilizaremos para captar su atención antes de empezar cualquier actividad, deben llenar su capacidad torácica todo lo que puedan, forzándola suavemente y dejar salir el aire suavemente. Entre la respiración y la espiración tomaremos un segundo de espera, manteniendo el aire dentro. Es conveniente realizar tres respiraciones antes de la meditación, guiándolas, llegando a captar la atención de tod@s antes del ejercicio. También resulta muy práctica en los momentos en que perdemos la calma durante la sesión.

Hay que tener cuidado cuando los niñ@s pasen de estas respiraciones antes de la meditación a un respirar normalizado durante la meditación, dejándolo muy claro como con una frase justo después de las respiraciones: “comenzamos la meditación”. Estando muy atent@s de que no fueren la respiración durante la meditación, que debe ser suave y siguiendo el ritmo natural.

La respiración abdominal se realiza llenando la parte baja de los pulmones, así empujan el diafragma con el aire y la barriga se eleva, es conveniente marcar suavidad cuando el aire salga. Esta respiración también debe ser forzada suavemente y mantener el segundo de espera antes de la espiración. Es una de las respiraciones que más sirve para llegar a la calma y la concentración. Podemos trabajarla con algún objeto puesto en la barriga, se pueden utilizar piedras decoradas, ya que el peso y la temperatura les hace ser consciente de que tienen que levantar, pero podemos utilizar cualquier otro objeto, o incluso las manos apoyadas en el abdomen tocándose sutilmente los dedos sintiendo cuando se eleva como los dedos se separan y cuando espiran se vuelven a juntar. Otra forma es por parejas poniendo las manos en el abdomen del compañer@ e ir sintiendo como se mueve el abdomen en la respiración, en este caso los dos trabajarían una tención enfocada.

Es importante ir pasando uno por uno para saber que la hacen correctamente e ir corrigiéndola. A veces les cuesta llegar a hacerla y es bueno pedirle que inflen el abdomen y lo bajen, al principio sin respiración y después ir guiándolos para que lo hagan con la respiración. Los más pequeñ@s, tres años, lo hacen de forma automática.

Para la meditación les hablaremos del anclaje, es decir, la parte del cuerpo en la que somos más conscientes de que el aire entra y sale. Podemos ofrecerle

tres opciones: la barriga, el pecho o la sensación de cómo entra y sale el aire por la nariz. La nariz creo es más complicada para niñ@s más pequeñ@s, ya que la sensación es muy sutil, por lo que no es conveniente en infantil y primera etapa de primaria.

Antes de comenzar la sesión es interesante realizar una lluvia de ideas guiada por el facilitad@r, donde se les pregunte a os niñ@s qué es un ancla y para qué se utiliza, El ancla de un barco sirve para que el barco pare y no se mueva en el mar, entonces lo llevamos a la mente, nos servirá tenerla bien definida para cuando se nos vaya la atención durante el ejercicio podamos volver con ella, a partir de entonces el ancla nos servirá para agarrarnos cuando nuestra atención se disperse y tenemos que volver a la respiración.

Esta será la sensación que mantendrán durante las meditaciones, cada cual elegirá la que sea para él/ella la más notoria, e iremos recordándola durante la práctica para que les sea más sencillo volver a la respiración de anclaje.

Podemos utilizar muchos recursos durante las respiraciones para que sean conscientes: en parejas mirando el ancla del compañero e intentar acompañar la respiración con ellos sobre todo para niñ@s de primaria, aunque en clases de cinco años que ya llevamos dos cursos trabajando lo puede llegar a hacer también., con las espaldas unidas e intentando llevarlas a la vez(Marilo Gascón, Creciendo con Mindfulness), en ejercicios de movimientos conscientes respirando cuando hacemos el movimiento y espirando al acabarlo.

Para utilizar la respiración como control de una emoción fuerte que les va a llegar (relajar la amígdala cerebral) se necesita mucha práctica, no solo con decirlo los niñ@s van a poder controlar, por esto es tan importante trabajar estos ejercicios.

Podemos también utilizarlas en momentos en que queramos más concentración, estar más enérgicos y alertas contando el tiempo que utilizamos al inspirar y dejando libre la espiración, por ejemplo, cuando llegan muy cansados o hace frío que les cuesta entrar en materia y para llegar a sentirnos más relajados y tranquilos coger aire libremente y contar el tiempo de las inspiraciones, por ejemplo, antes de un examen complicado o de leer en público o presentar un trabajo.

## **Meditación**

Con la meditación trabajaremos la atención centrada o enfocada, la parte del cerebro que participa es el córtex prefrontal, la parte ejecutiva, responsable de la autogestión, la autoconsciencia, la toma de decisiones, la acción voluntaria y la flexibilidad de respuestas; con ella lograremos una mejor autorregulación, un mejor control de emociones, reforzar la memoria de trabajo y controlar momentos de estrés.

Es importante que este ejercicio sea muy continuado en el tiempo, todos los días debemos de buscar un momento adecuado para hacerlo en el que el niñ@ no esté cansado, lo más fresco posible, podemos utilizar las diferentes respiraciones o movimientos conscientes para llevar la calma al grupo, al igual que la meditación, pero es importante que no lo relacione solo con la calma, es un ejercicio muy importante dentro de la atención plena, aprenden a ser conscientes de sus distracciones, y poco a poco serán más rápidos en darse cuenta y en volver a poner la atención en lo que acontece.

La meditación puede ser centrada en cualquier aspecto, ya sea la respiración, una música, sonidos, algún cuadro o imagen, lo más aconsejable es que sea en la respiración.

Durante la meditación es importante que la postura sea correcta, la espalda derecha, aunque no tensa, los hombros hacia atrás, podemos ayudar a esto poniendo las palmas de las manos hacia arriba apoyadas en las piernas, la cabeza erguida sin estar en tensión y los ojos ligeramente cerrados. Si estamos sentados en una silla, la espalda no puede estar apoyada en el respaldo debe estar erguida, y las plantas de los pies apoyadas enteras en el suelo. Si la meditación va a ser tumbada, no debe de cruzarse ni piernas ni brazos, deben descansar al lado del cuerpo y no utilizar cojines o almohadas.

A algunos niñ@s les cuesta estar con los ojos cerrados, pueden mantenerlos abiertos con la mirada baja, normalmente los niñ@s más inseguros poco a poco van entrando en el ejercicio y cierran los ojos, no suele ser un problema.

La meditación se empieza desde el primer día, reforzando día a día la postura correcta, en los primeros días con infantil, hasta llegar a dominar la respiración podemos hacer una meditación con atención abierta, ya sea con los sonidos que escuchamos en el exterior, en el aula o una música donde puedan



diferenciar distintos instrumentos o sonidos, poco a poco, después de trabajar las respiraciones, la iremos incorporando a la meditación y al ritmo de grupo.

Los tiempos adecuados son, treinta segundos en tres años con atención a los sonidos, cuarenta segundos cuatro años y cincuenta segundos cinco años. Los tiempos irán subiendo a medida que el grupo avance. Como el objetivo es que mantenga la atención, no haremos meditaciones interminables, más vale poco tiempo y efectiva que aburrir al niñ@.

A partir de primero de primaria comenzaremos con un minuto e iremos subiendo paulatinamente, el grupo irá marcando el tiempo.

Como experiencia cabe decir que, durante un curso escolar, en un grupo de tres años se comenzó con treinta segundos con atención a los sonidos, y se terminó con un tiempo de un minuto y quince segundos con atención a la respiración. En un grupo de cuatro y cinco años se comenzó con cuarenta y cincuenta segundos respectivamente y se terminó con una media de cuatro minutos de meditación con atención a la respiración, dependiendo del grupo. En primaria se comenzó con un minuto y treinta segundos y se terminó con una media de seis minutos, aunque cuando la meditación era más guiada llegó a durar hasta diez minutos e incluso quince en tercer ciclo de primaria. En las sesiones, una al mes, se va subiendo los tiempos y durante ese mes, en clase l@s profesor@s lo van trabajando y van subiéndolos según su criterio.

Durante las meditaciones en primaria se debe ir dirigiendo continuamente la atención a la respiración, pasando y supervisando que mantienen una postura correcta, pausándolos sin van demasiado deprisa, llevándola de nuevo si se les va, recordando los ojos, poco a poco será cada vez menos necesario recordarles nada.

Una profesora de segundo ciclo de infantil, me contaba como al principio hacia la meditación con los niñ@s en la asamblea y que notaba que cuando iban hacia sus asientos se alborotaban, entonces decidió cambiar, entraban en la asamblea dando los buenos días y las rutinas que tenía marcada, después se sentaban en sus sitios y allí comenzaba la meditación, después comenzaba el trabajo ya con la calma que les causaba el ejercicio. Una vez conocida la técnica y sus beneficios inmediatos cada cual puede llevarlo a lo que necesite según el grupo.



PACIENCIA, es una semilla que vamos a ir sembrando y necesita mucho cuidado y cariño al principio para que crezca fuerte.

### **Movimientos conscientes**

Con estos ejercicios trabajamos la consciencia del cuerpo, percatándonos de cómo se mueve y sus sensaciones al hacerlo, la regulación de los movimientos y control de los impulsos. Si hacemos al niñ@ más consciente de sus sensaciones corporales, ya sea en movimiento o no, él será también más consciente de cuándo las señales de su cuerpo les hable, avisando de antemano de las emociones que puedan llegar, y controlarlas así antes de que lo dominen.

### **Los ejercicios de relajación muscular.**

Les ayuda a sentir su cuerpo de una forma muy sensitiva, ya que van notando como sus músculos van relajándose. Para esta actividad pediremos al niñ@ que vaya tensando las partes del cuerpo que le vayamos indicando al mismo tiempo. Al sonido del cuenco relajamos, la transición del músculo en tensión a soltarlo lo podemos hacer de una forma rápida o lentamente. Es conveniente realizarlo en dos ocasiones lentamente, observando las sensaciones de hormigueo, calor, picor, calambres, etc.; y una tercera rápidamente dejando reposar y pasando al cambio de zona corporal.

Este tipo de relajación puede hacerse de pie y sentado, según la parte corporal en la que estemos, o tumbados completamente en el suelo. Debemos tener en cuenta la edad de los niñ@s y pararnos más o menos en los segmentos corporales. Por ejemplo, infantil serían brazos, piernas, barriga y cuello, y a partir de primaria ir avanzando parándonos en muñecas, pies, dedos, pecho, abdomen etc.

Otra manera de hacerlo es tumbada en el suelo, con las piernas y los brazos abiertos en cruz sin estar en contacto con ningún compañer@. Al sonido del cuenco cogemos aire y estiraremos las piernas, los brazos y la cabeza, y al tocarlo de nuevo, soltaremos lentamente el aire cerrando al mismo tiempo las piernas, los brazos y relajando el cuello.

Con los más pequeños es difícil al principio que lleven la respiración con el movimiento, pero poco a poco irán entrando muy bien. Estos ejercicios son importantes como inicio ante un recorrido corporal o una visualización, les ayuda mucho para una escucha atenta. También son muy efectivos después de una actividad deportiva o cuando los niñ@s hayan estado muy activos.

### **El baile de la semilla.**

Este ejercicio va creciendo a la vez que el niñ@ lo va conociendo más. Consiste en lo siguiente: desde el suelo apretado como una semilla ir abriéndose muy poco a poco, primero un brazo, con los puños cerrados, después el otro, cuello y cabeza, levantan el cuerpo, media pierna, la otra, se ponen en pie, levantan los brazos y abren los puños intentando tocar el cielo, la semilla crece buscando el sol, todo el cuerpo se mantiene en tensión hasta que la música y la voz del facilitad@r dé el aviso de relajar y volver poco a poco al estado de semilla, empezando con los puños cerrándolos de nuevo y bajando los brazos, el cuerpo pasa de la tensión a la relajación muy lentamente.

A medida que avancemos en el trabajo se irán incorporando más aspectos de las sensaciones corporales, al principio nombrados por nosotr@s, y poco a poco por ell@s solos. Los aspectos que pueden indicarse son: observar la tensión en los músculos y la sensación cuando se relajan esto es muy visible en los hombros después de estar totalmente estirado intentando llegar al sol y al aviso relajar cerrando los puños, ellos mismos ellos los expresan con un suspiro de alivio, recalcarlo para que sean conscientes del cambio, pensar las sensaciones que le transmiten, acompasar la respiración a los movimientos, etc.

La música de Enya: “Sueños de hadas”, marca muy bien los movimientos.

Este ejercicio suele ser muy demandado en las aulas por su efectividad.

Otros ejercicios son:

### **El andar consciente.**

El niñ@ pone atención en tres pasos de su caminar, levanto, avanza y apoyo. Las premisas que deben de seguir son: la mirada debe estar baja, no podemos tocar o rozarnos con ningún compañer@, y al sonido de la campana debemos parar y respirar dos veces con los ojos cerrados, con esto volvemos a captar la atención si se ha ido y vuelven al andar consciente.

Estos ejercicios podemos modificarlos, haciéndolos por parejas, adaptando el paso al compañer@, combinar las parejas con niñ@s más activos y niñ@s más tranquilos, o incluso es interesante poner a dos niñ@s con la misma actividad para que entre ellos lleguen al equilibrio. Otra técnica para este ejercicio consiste en tapar los ojos a uno de ell@s y el otr@ es quien le guía, trabajamos así la confianza y la responsabilidad, en la puesta en común con esta técnica los niñ@s suelen sentirse más seguros con la voz del compañer@ que le guía

que con el tacto. Mucho cuidado tener siempre a los niños vigilados por que algún@s que hacen de guía pueden distraerse y el compañero puede sufrir un golpe. Este ejercicio es una variante del citado en el libro Burbujas de paz, Sylvia Comas.

### **La respiración con los brazos.**

Consiste en coger aire y al soltarlo levantar suavemente los brazos hasta el pecho siguiendo el ritmo de la salida del aire, volvemos a coger y al soltarlo levantamos hacia arriba, volvemos a coger aire y al soltarlo estiramos fuerte hacia arriba, la bajada la hacemos después de haber cogido aire e ir bajando los brazos por fuera del cuerpo como creando un círculo alrededor. Podemos repetir varias veces.

Cualquier ejercicio de movimientos que hagamos conscientemente y acompañándolo con la respiración, pudiendo crear cada profes@r el que crea oportuno, trabajamos el movimiento consciente de la misma manera.

### **Ejercicios de atención, juegos.**

Normalmente se realizan después de la meditación, que es el ejercicio que más les cuesta, así hay un motivo que les anime a esforzarse.

Son igualmente una forma de meditación, pero la atención está abierta. La utilización de los recuerdos para que expresen emociones es muy efectiva, ya que facilita que el cerebro las viva y puedan ser más conscientes de qué sensaciones despiertan en ell@s.

#### **Pelota Pequeña o semilla.**

Este ejercicio es aconsejado para los más pequeñ@s puede utilizarse una pelota pequeña, una semilla, una canica etc., que deben de llevar a un compañer@ que está esperando en el otro extremo del aula. Las manos abiertas como si hicieran un pequeño nido, desplazar con mucho cuidado, la mirada debe estar baja mirando la bola y moverse lentamente para que no caiga, debemos seguir también en esta ocasión los tres pasos: levanto, avanzo y apoyo; aunque con tres años es complicado al principio, hay que trabajarlo. Si marcamos en él suelo una línea que deban de seguir podremos ver más claramente cuando pierden la atención ya que se saldrán de ella. Utilizaremos el cuenco para dar avisos de parar y respirar, sobre todo en los momentos en que veamos dispersión o que el ritmo aumenta. Es una variante del ejercicio en el proyecto aulas felices.

#### **Pelotas de tenis.**

En círculos vamos pasándola cuando suene el cuenco, al principio deben hacer una vuelta relativamente rápida, pero después se tiene que ralentizar el tiempo. Es una actividad en la cual el niñ@ es muy consciente de que su atención se ha ido y debe de volver a ella, ya que para el movimiento del ejercicio y sus compañeros les tiene que avisar.

Complicamos la actividad poniendo muchas pelotas en movimiento, al principio dos o tres, hasta llegar a que en el círculo un niñ@ tenga una pelota y el del lado no, si son impares entra el facilitad@r en el juego. Se observa muy bien cómo hay niñ@s más impulsivos que no pueden esperar, se ponen nerviosos, u otros cuya atención se dispersa muy a menudo deben de ser avisados para que las recojan. A través de la observación de los niñ@s podemos trabajar con cada uno lo que más necesite.

Podemos complicar aún más el ejercicio poniendo de espalda a un niñ@ sí y otro no, e ir pasando las pelotas, así complicamos más reduciendo la visión, también podemos tapparles los ojos con antifaces manteniendo la atención en el sonido y ritmo del juego.

Colocar de dos en dos a los niñ@s con la pelota apoyada en la frente y mirándose a los ojos, mantener la pelota sin caer el mayor tiempo posible, cuando se vayan cayendo deben de ir sentándose, este juego les encanta.

### **Los juegos de campana.**

Consisten en contar las campanadas que dará el facilitad@r con los ojos cerrados, en un primer contacto podrían, sobre todo los pequeños de infantil, utilizar los dedos y poco a poco con el trabajo llevarlo solo con la mente. Al finalizar, levantarían las manos con el número de campanazos que hemos tocado, hay que tener en cuenta que algunos niñ@s se distraen y ponen los mismos dedos que los compañer@s, para evitar eso, se puede ir preguntando primero a los que parecen más distraíd@s o que percibimos que no están contando, y si recuerdan en qué número dejaron de contar y qué fue lo que ha provocado la distracción. Si se observa alguna dificultad especial en algún niñ@, es importante que este se coloque frente al facilitad@r, para que pueda estar más pendiente de él y saber dónde está la dificultad.

Debemos tener en cuenta, como en todos los ejercicios, la edad de los niñ@s, su capacidad para contar mentalmente y hasta dónde puedan llegar.

Podemos ampliar el juego haciendo protagonistas a los niñ@s, que sean ell@s los que elijan de antemano el número diciéndonoslo al oído y hacerlo de pie al resto.(variante ejercicio Thich Nhat Hanh, en su libro “Plantando semillas”)

### **Los sentidos.**

Una actividad que les gusta mucho es trabajar con los sentidos, evocar recuerdos hace más fácil el trabajo de que sean conscientes de sus sensaciones corporales ya que la emoción se hace presente.

**El oído** lo podemos trabajar con el sonido del cuenco, al toque el niñ@ mantiene la atención hasta que desaparezca completamente, y una vez acabado levantan la mano. Esta actividad se realiza con los ojos tapados con un antifaz para evitar que se levante la mano fijándose en sus compañer@s sin

tener en cuenta el sonido, con los más pequeñitos les digo que vamos levantando las manos lentamente mientras siga el sonido, en este caso el facilitador irá haciéndolo con ellos a la vez.

Otro ejercicio consiste en pasar el cuenco al compañero o la campana cuando haya desaparecido completamente el sonido, manteniendo así la atención en el sonido que ellos mismos producen.

**Con el tacto, el olfato y el gusto** utilizaremos los antifaces también, y daremos al niño algún objeto, las premisas son que deben de tocarlo pensando que es algo distinto, algo nunca tocado antes, y en cierto modo es así, ya que al no verlo evitamos el filtro reaprendido, potenciando que la corriente de información provenga directamente de los sentidos, trabajando un procesamiento de abajo a arriba en la corteza cerebral. Si lo vieran en un primer momento directamente clasificarían el objeto y sería más difícil que pudieran verlo con mente de principiante, ya que es un trabajo complicado según qué edad, y que se puede trabajar con otros tipos de ejercicio en que la vista será la protagonista.

En las primeras sesiones puede utilizarse el romero, es una planta que pueden tocar sin peligro a que se pinchen y es agradable al tacto, hay que indicar que la toquen de arriba abajo, todas sus partes, tomando consciencia de las diferentes texturas, haciéndonos una idea de cómo puede ser, su color, de dónde proviene, y después de dejarlo un tiempo preguntar si les ha evocado algún recuerdo al tocarlas y que observen la reacción de su cuerpo.

Al aviso pasamos a olerlo, ¿Ha cambiado la impresión de lo que es al olerlo? ¿La visualizas de la misma forma? ¿Lo has olido alguna vez antes? ¿Qué recuerdo te trae? ¿Va ese recuerdo unido a alguna emoción? ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes y cómo? Van tomando nota mental y después lo expresan al final, en la puesta en común.

Una vez acabado nos quitamos el antifaz y lo observamos lentamente, todas sus partes, su color, la forma etc. Es aconsejable ir pasando por cada uno y llamarle la atención en las formas de las hojas, el color del tallo etc. para que lo hagan lo mejor posible y no solo sea una mirada rápida.

Las preguntas deben ser muy lentas, adaptadas a la edad, por ejemplo, en infantil, aunque en cinco años ya lo hacen bastante bien, el ejercicio está completo solo con tocarlo y hacerse una idea mental del objeto, si conocen el



nombre y si lo han visto antes, así como del recuerdo si alguno llega a expresarlo bien. A partir de primaria lo hacen muy bien y es maravilloso ver como cada uno se expresa a su forma de cómo y qué manera lo han imaginado y qué les ha recordado.

Con esta planta hay muchos recuerdos muy emotivos, a sus abuel@s son los que más, y la emoción ya estén vivos o ya se hayan ido, es de amor y dulzura, algún@s sueltan sus lágrimas recordándolos, y es un momento perfecto para reforzar que eso es una emoción preciosa y aprovechar para que la examinen y la describan sensorialmente. A algún@s le recuerdan a la granja escuela, al parque, los patios de su casa etc.

Un recuerdo que os puede servir es el siguiente:

*Un niño contaba cómo recordaba una lucha de romero que tuvo con un amigo en el parque, se divertieron mucho. Cuando le pregunté qué emoción le evocaba este recuerdo me dijo que mucha alegría de haberlo recordado tan feliz, pero al mismo tiempo de tristeza porque su amigo había fallecido, aunque le había gustado recordarlo entre risas.*

*Fue precioso*

Podemos utilizar tantos recursos se nos ocurra, algodón, piñas, cera, hierba buena, conchas, etc.

Con el gusto podemos utilizar chocolate, unas pequeñas pepitas, primero tienen que tocarlo suavemente, olerlo y dejar que se deshagan encima de la lengua.

Deben de poner atención a la salivación, a dónde descubren más el sabor, a cómo baja el gusto por la garganta y después de recordarles lo sensorial, le preguntamos por el recuerdo y vamos más a la emoción que pueda despertarle.

Ojo con esta actividad, asegurarse bien de las alergias alimentarias y llevar algún otro recurso para estos niñ@s.

En estos recuerdos es curioso, pero también aparecen los abuelos, excursiones a fábricas de chocolates, las navidades, etc.

### **Recorridos corporales.**

Trabajamos la consciencia corporal, el control de la atención abierta, conoceremos poco a poco nuestro cuerpo siendo consciente de lo que ocurre en cada parte individualmente.

Se harán tumbados en el suelo los más pequeñ@s, una buena iniciativa es hacerlos tumbado boca abajo e ir avanzándolos hacia la postura boca arriba.

Los recorridos corporales son más complicados para los más pequeñ@s, tienen más dificultad en mantener la atención en el cuerpo solo con la voz, así que podemos utilizar algún objeto como coches pequeñitos, pelotas, plumas si tienen poca ropa, lo harán de dos en dos, primero un lo recibe y después es el que lo da.

Para infantil los segmentos que utilizaremos de cuerpo serán los principales, o solo uno en cada sesión, por ejemplo, podemos trabajar solo las sensaciones corporales de los brazos o las piernas, o ya después de haberlos trabajado más, brazos/piernas, espalda o barriga, cabeza o cara.

No está de más empezar también en primaria con los recorridos corporales con algún objeto e ir poco a poco mandando la atención a las partes de cuerpo que se vaya nombrando. Por ejemplo, empezando con una pequeña visualización de una luz blanca, una estrella o una mariposa que va pasando por las partes del cuerpo que se vaya nombrando.

Al finalizar el ejercicio dejar unos minutos para que sean conscientes de la sensación de relajación que tienen, e invitar a que vayan moviendo suavemente los dedos de las manos y de los pies y que se toquen la carita, ya se pueden ir levantando suavemente cada uno a su ritmo.

Un ejemplo de recorrido corporal:

Tumbad@s en el suelo boca arriba, con los brazos descansando a cada lado del cuerpo comenzamos dirigiendo la atención a la respiración, guiamos cómo entra el aire en el cuerpo y sale lentamente. Dirigimos ahora la atención a las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo, los tobillos, la parte trasera de las piernas, los muslos, los glúteos, la espalda y la parte de atrás de la cabeza. Tomando consciencia de la sensación que produce al descansar en la superficie.

Vamos a imaginar que estamos tumbad@s en un prado verde, de finas hierbas, sentimos el frescor de aire y nos sentimos muy a gusto y tranquil@s.

Vemos llegar una pequeña mariposa de muchos colores, tiene unas alas muy finas y delicadas y nos mantenemos muy quietos para que no se vaya y se quede aquí con nosotr@s.

La mariposa va posándose en cada parte del cuerpo que vaya diciendo, allí vamos a poner nuestra atención siendo conscientes de qué sensaciones corporales tenemos allí y visualizamos cómo con el movimiento de sus alas va dejando un rastro de un color brillante en nuestro cuerpo.

Empieza posándose en el pie izquierdo, la sentimos apoyada en los dedos del pie y mandamos allí nuestra respiración, sube suavemente a la pantorrilla, después avanza hasta el muslo izquierdo, llenando toda nuestra pierna izquierda de ese color brillante que va desprendiendo en nuestro cuerpo.

Juguetera baja de nuevo al pie derecho, se mantiene en los dedos, sube a la pantorrilla derecha y al muslo.

Para suavemente en la cadera izquierda y pasa revoloteando a la derecha.

Sentimos una paz y tranquilidad en la parte baja de nuestro cuerpo, donde la mariposa ha pasado suavemente llenando toda la zona de brillo.

Se apoya en nuestro abdomen, sube al pecho y pasa por los hombros del izquierdo al derecho, sentimos como reposa la espalda y los glúteos en el prado relajado. Notamos la parte superior de nuestro cuerpo relajado por el baile de la bella mariposa y lleno de luz.

La mariposa sale volando de nuevo y llega a nuestra cara, se apoya en las mejillas, en la nariz, en los labios, en los ojos y termina descansando en nuestra frente.

Termina su vuelo apoyada encima de nuestra cabeza, en la fontanela, desde allí notamos toda nuestra cabeza tranquila y relajada, llena del amor de la bella mariposa que nos ha regalado su vuelo.

Vamos a permanecer unos segundos disfrutando de la sensación de paz y el brillo que la mariposa nos ha regalado, y en la sensación que nos acompaña en estos momentos.

Poco a poco vamos moviendo los dedos de la mano, los dedos de los pies y nos frotamos suavemente la cara. Podemos levantarnos suavemente sin prisas.

## **Control de emociones**

Cuando llega una emoción fuerte ya sea ira, miedo, tristeza, enfado, nuestro cerebro se siente en peligro, esto es captado por la amígdala cerebral (cerebro emocional) y toma el mando de la situación dejando fuera de juego al córtex pre frontal, esencial para la autorregulación. Las acciones están todas enfocadas a la amenaza que se ha detectado, no teniendo tan claro lo demás. No se podrá aprender nada y se actuará con hábitos archisabidos.

La respuesta a esta situación de peligro será de lucha, huida o paralización/sumisión.

Los peligros que normalmente pueden afectar a los niñ@s son simbólicos, pero su cerebro no sabe diferenciarlos.

Para controlar estos estados emocionales es preciso una ejercitación previa, es decir, no podemos pretender que el niñ@ cuando ya pasó la ventana de su tolerancia, le digamos que respire para llegar a la calma, en este tipo de situación se tiene que dejar pasar el proceso en el que ya está inserto el niñ@. Podemos enseñarles a diferenciar las emociones que se anticipan por medio de las sensaciones corporales, o si ya empezó observar lo que va ocurriendo, enseñarles a restar fuerza a la emoción. Necesitan un entrenamiento previo continuo, abrir este camino para que pueda ser tomado con facilidad.

En infantil podemos utilizar un cuento en el que un personaje se sienta presa de una emoción como la ira o el enfado y que no sepa cómo controlarlo, entonces se le explican los tres importantes pasos que nos puede ayudar a llegar a la calma antes de que la emoción nos domine.

Primer paso: Me digo a mí mismo "párate".

Segundo paso: respiro poniendo atención a la respiración. Cuantas veces lo necesitamos.

Y tercer, y último: Ya desde la calma pienso qué es lo que me ha hecho enfadar tanto.

Cortocircuitamos el proceso dejando libre la amígdala y relajándola por medio de la respiración.

Si se hace una pequeña encuesta y le preguntamos a los niñ@s qué hacen cuando se les pide que se relajen o se tranquilicen, antes de comenzar con el trabajo de Mindfulness, ell@s te dicen perfectamente que no saben cómo hacerlo.

*La mamá de una niña de tres años me explicaba que cuando la pequeña estaba en conflicto con su padre le decía: “necesito respirar”, y se alejaba unos minutos para poder llegar a la calma. Es maravilloso como tan pequeñ@s sean conscientes de que necesitan un tiempo para poder responder más serenamente. Es una maravilla que puedan contar con este recurso.*

### **Tarro de la calma.**

Estos tarros son transparentes, dentro están llenos de agua y purpurina, o algún otro elemento que al agitarlo oscurezca el agua y que lentamente vaya bajando al fondo, podemos hacerlo nosotros mismos e incluso cada niñ@ el suyo propio.

Se les puede pedir que recuerden una situación en la cual una emoción como por ejemplo la ira, les haya atrapado. Una vez la hayan contado se coge el tarro, y se les explica que antes de pasar nada su mente estaba clara, y que si pasara algo en este estado podríamos actuar con tranquilidad ya que vemos con claridad, el agua del tarro está clara y la purpurina o arena está reposando en el fondo. Si la emoción entra, el tarro se mueve oscureciendo el agua, mi pregunta es: ¿qué es lo que da vueltas que nubla nuestra mente?: LA EMOCIÓN. Si actuamos con la mente así, ¿creéis que el modo en que haríamos las acciones sería el correcto?, ell@s saben que no y lo verbalizan perfectamente: “si actuara así gritaría, acabaría pegándole a alguien, etc.”.

Ahora sí: ¿qué se os ocurre que podemos hacer para bajar la oscuridad en el tarro y que nuestra mente vuelva a estar clara?

La clave es la respiración, dejar de dar importancia a las señales de peligros y poner la atención en la respiración liberando la amígdala y dejando entrar poco a poco las funciones de la corteza cerebral, y una vez pasado el torbellino pensar en la situación.

Al igual que con los más pequeñ@s sería bueno seguir los tres pasos: Pararse, respirar y pensar una vez llegada a la calma.

*Un niño de cuatro años me explicaba cómo su Tablet no funcionaba muy bien y perdió una partida, se enfadó tanto que lanzó la Tablet por los aires rompiéndola. Él me explicó cómo se sentía: cerraba los puños, apretaba el rostro, se ponía tenso, vivía la misma situación en el momento de contarlo. Le fui preguntando en qué parte de su cuerpo notaba la ira: en los puños, en el cuello, después de respirar llegó a la conclusión que habría sido mejor no*

*lanzarla por los aires porque ya no la tenía y su madre se había enfadado muchísimo. Me decía cómo sentía el enfado encima de los ojos, con el ceño fruncido.*

*Otro niño de quinto de primaria me explicaba cómo llegaba a un estado de enfado en el cual gritaba pataleaba, y le era muy difícil controlar. Eso pasaba cuando haciendo los deberes pedía ayuda a su padre, que previo aviso, le había dicho que no le ayudaría, que debía buscarse las respuestas leyendo el tema y no acortando. Me explicaba perfectamente cómo iba sintiendo la emoción entrar en su cuerpo, cómo después no podía pararla, y que no le gustaba nada encontrarse así. A la vez que lo contaba iba reviviendo el estado en el que la ira iba adueñándose de él.*

*Después de explicarle y hacer los tres pasos, le pregunté si él podía cambiar la situación, si podía cambiar las reglas de su padre, él contesto que no, entonces deberás aceptarlas si quieres no entrar en estos estados tan desagradables. Al conocer las señales será más fácil que cortocircuiten la emoción antes de ser presa de ella.*

Esto, como todo en Mindfulness, no es simplemente recordárselo en el momento, si no trabajarlo previamente, con las sensaciones corporales que producen cada emoción, con las respiraciones, recorridos corporales, la meditación. Todo ello hará que poco a poco puedan dominar ell@s la emoción y no al contrario.

Podemos hacerles ver **la imagen de un árbol** en plena tempestad, cuando el viento sopla las ramas se mueven fuertemente pareciendo que se van a romper, pero el tronco sigue fuertemente agarrado por sus raíces. La emoción es la tormenta que sacude a nuestra mente y mueve con fuerza sin poder dominarla, la respiración nos hace bajar al tronco, lugar seguro, donde solo esperando y bajando la atención hasta allí, llegaremos a la calma viendo pasar la tormenta. (Thich Nhat Hanh)

Otra parte importante en el control de las emociones y de hacer entender al niñ@ es el **dueño de sus emociones**, consiste en que, si alguien le dice algo que no le gusta mucho, si él se enfada, el poder de su emoción lo tiene el otr@, se lo regala, pero si él/ella controla esa emoción él/ella es el que tiene el poder. Es curioso cuando se les pregunta, “¿quién tiene el poder ahora?”, con la cara que miran, muy serios, entienden perfectamente y se quedan pensativos.



Formaremos así a niñ@s emocionalmente inteligentes y dominadores de sus propias emociones sin dejar que nadie tenga ese poder.

### **Compasión- amor bondadoso-interconexión.**

El amor bondadoso es el estado mental en el que queremos que todos los seres vivos sean felices, esto para los niñ@s es fácil, ya que ellos disfrutan con las sonrisas y felicidad que les rodea. La compasión es sentir el sufrimiento del otro y actuar para que sean libres de él. Y la interconexión ayuda mucho a las dos definiciones ya que nos hace ser partícipe del maravilloso mundo en el que vivimos, en que todo está conectado y con el que tod@s tenemos conexión.

La compasión y autocompasión tiene una parte muy importante dentro del Mindfulness, aunque lo haya dejado al final no es menos importante que el resto. Para activar esta conexión el cerebro está dotado de las neuronas espejos que nos hacen sentir lo que siente el otro y manda esta información a la ínsula, la cual, por medios de distintas experiencias vividas, les pone nombre.

#### **Mirada a los ojos.**

Para trabajar la compasión es muy importante el trabajo de mirar a los ojos, por ejemplo, en el círculo, miramos a los ojos al compañer@ que tenemos al lado y le damos los buenos días. En la introducción al ejercicio hay que explicar que no solo van a ser los buenos días con palabras, que tenemos que deseárselo especialmente, por eso debemos mirar a los ojos y pensar que será un buen día para nosotr@s y dárselo al otr@ con todo nuestro amor.

Podemos comprobar que cuando preguntamos qué sería un buen día para ell@s hay muchas propuestas, como pasárselo súper bien en el parque con sus amig@s, que sus mami@s les hagan su comida preferida, que todo salga bien en clase, ir a visitar a sus prim@s. Generemos en los niñ@s la bondad para que ell@s mismos la sientan en sus propios cuerpos.

Otra actividad muy bonita es, sentados en parejas uno enfrente del otro, primero uno de ell@s realizará unas caricias en la cara del compañer@ mientras le mira a la cara descifrando las emociones que el compañer@ está teniendo, y el que recibe las caricias pone atención en los dedos del compañer@ y en las sensaciones que despiertan.

*Haciendo este ejercicio con un grupo de adultos, al terminar se me acercó una mujer para contarme que había sentido ternura por una compañera que conocía solo de saludo, y que había podido conectar con ella con amor.*

#### **Tarjetas con dibujos**



Los dibujos pueden ser de un árbol, una montaña, un mar, un sol, arcoíris y una estrella, podemos trabajar el amor bondadoso en los niñ@s y la conexión entre ell@s, antes de empezar la actividad buscamos las cualidades de los objetos y la atribuimos a las personas, por ejemplo la estrella es luminosa en la noche, una persona a la que le podríamos atribuir una estrella sería aquella que nos diera alegría o nos animara en medio de una tormenta emocional, la montaña por ejemplo, sería personas fuertes y duras, que perduran en sus ideales. Una vez pasadas por todas, se van levantando por parejas, miran a los ojos del compañer@ durante el tiempo que ell@s necesitan, es curioso, muchos de ell@s me miran y dicen: ya estoy listo, después de estar mirando al compañer@, y eligen una tarjeta, mirándolos les dice por qué la han elegido.

*En una clase de niñ@s de segundo curso de primaria viene con su profesora de apoyo un niño con un retraso madurativo, además de problemas al andar, lleva unas aparatosas prótesis que se quita felizmente cuando entra en el aula de la calma, como ell@s mismos han bautizado al lugar donde realizamos las sesiones mensuales. Su compañero de al lado cogió la montaña y mirándole a los ojos le dijo: He cogido la montaña porque eres muy valiente y fuerte. Le devolvió una sonrisa.*

*No pude evitar emocionarme con las miradas de los dos, cómo captó sus dificultades y como día a día las iba superando con su bonita sonrisa.*

Este ejercicio siempre lo dejo para el final del curso, cuando ya hemos trabajado mucho con la mirada del otr@, ya que al principio a much@s les cuesta mantener la mirada durante el tiempo que dura el ejercicio, pero poco a poco van manteniéndola más, es más duradera y más intensa.

### **Testigo de la palabra.**

Con una pelota, que sería el testigo, van pasándolas por los compañer@s rodando y terminan la frase: “lo que más me gusta de ti es...”

*En este ejercicio me pasó algo muy curioso, un niño de cuatro años muy inquieto, que siempre necesitaba moverse durante los ejercicios, con refuerzo positivo o dándole alguna responsabilidad, conseguí que la meditación la hiciera sentado y atento, siempre muy cerca mía, pero el resto del tiempo necesitaba movimiento, cuando comenzamos con este ejercicio, y empezó a coger la dinámica, se sentó y esperó atento a que llegara su turno en el que sus compañer@s le alagarían por algo positivo. Hay que tener en cuenta que a*

*este tipo de niñ@s, por sus continuos movimientos y su inquietud, siempre se les está poniendo límites o se les riñe constantemente.*

*Fue muy significativo comprobar la necesidad que tienen estos niñ@s de sentirse alagados.*

### **Meditación autocompasión y compasión.:**

Tumbad@s en el suelo, podemos comenzar con unos pequeños ejercicios de relajación muscular progresiva, o de extensión y distensión, acordándonos siempre de las edades, así como de los tiempos y segmentos corporales de cada grupo.

A continuación, vamos a repetir mentalmente deseos bonitos, primero hacia mí mismo, los deseos pueden ser: “deseo que todo me vaya bien, deseo que siempre tenga salud, deseo tener paz y tranquilidad deseo ser inmensamente feliz”.

Continuamos, vamos a buscar en la mente la imagen de alguien querido, y le mandamos los mismos deseos mentalmente: “deseo que te vaya todo bien, deseo que siempre tengas salud, deseo que tengas paz y tranquilidad, deseo que seas inmensamente feliz”.

Llevamos a hora a nuestra mente a alguien que no conozcamos mucho, como el frutero, alguien que veamos a diario por la calle, algún profesor de otro curso, y le vamos a mandar estos mismos deseos: “deseo que te vaya todo bien, deseo que siempre tengas salud, deseo que tengas paz y tranquilidad, deseo que seas inmensamente feliz”.

Vamos a acabar con alguien que no nos caiga muy bien o nos fastidie alguna vez y le mandamos los mismos deseos: “deseo que te vaya todo bien, deseo que siempre tengas salud, deseo que tengas paz y tranquilidad, deseo que seas inmensamente feliz”.

### **Movimientos de autocompasión.**

Podemos utilizar este recurso de manera individual con algún niñ@ que en una situación se siente herido o bajo de ánimo, le ayudaremos a relajarse a soltar la emoción y a cuidarse

- Con los brazos a cada lado del cuerpo aprieta fuertemente los puños (sensación física de autocrítica y juicio).
- Exhalas, suelta la tensión de los puños (sensación de soltar juicios hacia uno mismo).

- Colocar las manos suavemente sobre el corazón cerrando los ojos (sensación de autocompasión).

Por último, un ejercicio que es especialmente bonito, de un monje tibetano llamado Thich Nhat Hanh, se llama “**meditación de abrazo**”.

Nos colocamos de pie enfrente de un compañer@ mirándonos a los ojos.

- Presentamos nuestros respetos hacia él/ella, juntando las manos y bajando levemente la cabeza.
- Luego abrazo y respira: en el primer momento con la respiración notamos que estamos vivos, ponemos nuestra atención en nuestro cuerpo, donde descansan nuestras manos, la parte que roza con el otr@, cómo nos plantamos en el suelo, la posición y el descanso de las plantas de los pies.
- En una segunda respiración, notamos que el otro está vivo, sentimos su cuerpo, donde descansan sus brazos en mi cuerpo, su calor, su olor.
- Y un tercer momento en el que nos sentimos felices y agradecidos de sostenerlos en nuestros brazos, disfrutamos del abrazo.
- Nos separamos y volvemos a mirar a los ojos y a presentar nuestros respetos con una leve inclinación de cabeza.

## Observaciones.

Cuando acabamos el curso siempre les pregunto al grupo qué es lo que más les ha gustado y qué lo que más difícil les ha parecido. La mayoría, prácticamente tod@s, expresan la dificultad de mantener la atención durante la meditación y la postura con la espalda derecha, para mí personalmente la dificultad de la meditación me demuestra que lo trabajan y ponen interés en ello. En un curso escolar puedo contar con número de 800 niñ@s más o menos, con edades comprendidas de los tres años a los doce, todos hacen el ejercicio de meditación manteniendo el tiempo en silencio y respetuosamente. Dejando muy clara la forma de hacerlo, premiando su esfuerzo y el trabajo diario de l@s profesor@s es muy notable la evolución y la efectividad.

*Durante una de estas valoración del curso de Mindfulness otro niño de seis años, primero de primaria, me expresaba que lo que más le costaba de todo era portarse bien, la verdad que me emocionaron mucho sus palabras, es un niño que tiene mucha inquietud y cuyo tiempo de atención es muy limitado, necesita movimiento constantemente, pero le encantan las clases y siempre accede a las propuestas que le doy para ayudarlo, como estar siempre sentado a mi lado, contar con los dedos, dejarme que le dirija muy de cerca, permitirle que me recoja el material, cuando se esfuerza siempre se lo valoro positivamente y muy efusivamente, y él lo agradece, no es el hecho de portarse bien lo que le cuesta más trabajo es el hecho de poder estar tanto tiempo quieto, por eso me llegó tanto a la emoción porque pone muchísimo interés en conseguirlo y entra con muchísimas ganas. Llevo trabajando con su clases tres cursos, desde los cuatro años, y esté curso ha sido evaluado y diagnosticado TDHA.*

Todos estos ejercicios son para trabajar durante todo el curso. La meditación es necesaria y muy valiosa y debe hacerse a diario mínimo un momento al día, creando una rutina.

Además de la meditación diaria, lo ideal sería reservar una hora cada dos semanas, o mínimo una al mes para hacer las sesiones completas, donde entrarían los diversos ejercicios combinándolo y ajustándolo al grupo con un máximo de una hora.

El resultado es espectacular, ell@s lo sienten y lo necesitan, por eso es tan bien acogido y tan disfrutado. En cursos de infantil tres años, les cuesta

mantener la atención durante la sesión completa y tendremos que acabarlas antes las primeras, comenzamos a trabajar primero con los movimientos y poco a poco ir llegando a la quietud. Es una gran satisfacción ver cómo al final de curso se mantienen totalmente abiertos a lo que les vamos proponiendo, y cómo durante el tiempo de meditación se mantenían totalmente concentrados en la respiración y sobre todo el respeto a los demás.

Durante los ejercicios de visualización y relajación en el suelo, se siente una quietud especial en el aula y se levantaban lentamente frotándose los ojos con la mirada tranquila. Claro que inmediatamente después empezaban a correr y a jugar entre ell@s, pero la semilla ya está en ell@s. Me reitero en recordar que el trabajo no solo es en una sesión al mes o cada dos semanas, es de un día a día, y con un compromiso de sus profesores totalmente necesario. Paciencia, tranquilidad y mucho amor.

Tomar consciencia de la importancia del trabajo diario, no sirve para nada hacer solo la meditación cuando la clase está agitada, no sirve recordar cómo controlar las emociones fuertes cuando les vengan, es un trabajo diario, es abrir un camino, es plantar una semilla e ir regándola con mucho amor.

Paula Borrego Díaz.

- Directora de la academia de atención plena “Atempla”.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Daniel J Siegel. “Cerebro y Mindfulness” Ed. Paidós transiciones. 2010
- Javier García-Campayo, Marcelo Demarzo, marta Modrego Alarcón. “Bienestar emocional y Mindfulness en la escuela”.Ed.Alianza.2017
- Susan Kaiser. “El niño atento”. Ed. Desclée de Brouwer.2013
- Daniel j. Rechtschaffen. “Educación Mindfulness” Ed. Gaia. 2016.
- Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village. “Plantando semillas” Ed.Kairós.2015
- Paul Gilbert. “terapia centrada en la compasión”. Ed. Desclée de Brouwer.2015
- Jon Kabat-Zinn. “vivir con plenitud las crisis” Ed.Kairós.2016
- Daniel Goleman. “El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos” Ed. B, S, A. 2016
  
- Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson. “El cerebro del niño” Ed.Alba. 2017
- Daniel J. Siegel. “Tormenta cerebral”.Ed. Alba. 2014
- Linda Lantieri, Daniel Goleman “Inteligencia emocional infantil y juvenil” Ed. Penguin Random House. 2015
- Thich Nhat Hanh, “Un quijarro en el bolsillo” Ed Espasa Libros S. L.U, Oniro. 2016
- Thich Nhat Hanh, “El milagro de Mindfulness” Ed Espasa Libros S. L. U, Oniro.2007
- Mariló Gascón Aguilar. “Creciendo con Mindfulness” Ed Edaf, S.L.U.2017
- Sylvia Comas. “Burbujas de paz” Ed. Nube de tinta.2016
- Ramiro A. calle “Atentos y contentos, Mindfulness para niños” Ed.Martínez Roca. 2017
- Christopher K. Germer, Ronald D, Siegel, Paul R. Fulton. “ Mindfulness y Psicoterapia” Ed. Desclée de Brouwer.2015
- Jack Kornfield. “Camino con corazón” Ed. La libre de marzo.1997

