

Viaje para exploradores y exploradoras mindful

Si trabajas o convives con niños y niñas a partir de 4 años o adolescentes esta guía te puede proporcionar recursos útiles



Breve guía de introducción y orientación para iniciar a los niños, niñas y adolescentes en las prácticas de mindfulness

GRUPO DE
INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA EN
CATÁSTROFES E
EMERGENCIAS

Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

¿POR QUÉ ESTA PROPUESTA EN ESTE MOMENTO?

Porque si estás convivendo con niños, niñas o adolescentes serás consciente de los nuevos retos que implicó el **confinamiento** pero también los de la vuelta a la "**nueva realidad**". Nuevos retos y nuevas **oportunidades** que te da para poder hacer con ellos y ellas todo aquello para lo que antes no tenías tiempo. O quizás probar cosas nuevas, como esta.

¿Por qué no probar **juntos y juntas**, por qué no practicar en familia mindfulness?

Este viaje para Exploradores y Exploradoras Mindful te va a enseñar a guiarles en una aventura emocionante que les puede ayudar, que os puede ayudar, a tener más momentos de **calma** y **serenidad**.



¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness es una palabra inglesa que se traduce como "atención plena" o conciencia plena y que describe la capacidad de estar con **atención y consciencia en el momento presente, con aceptación y sin juzgar**. Se trata de una actitud frente a la vida que consiste en darnos cuenta de lo que estamos pensando, sintiendo o haciendo en el mismo momento en que eso ocurre, sin quedarnos atrapados por eso. De esta forma, las conversaciones que mantenemos con nosotros mismos van disminuyendo. Esto nos permite hacernos más conscientes de nuestro cuerpo, de los sentidos, como si fuese la primera vez que experimentamos cada cosa, permitiéndonos disfrutar de los pequeños detalles y de todo lo que nos rodea.



EL PORQUÉ DE MINDFULNESS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Los niños, niñas y adolescentes que **crecen practicando** mindfulness se convierten en jóvenes, en personas adultas, con una mayor capacidad de observación y concentración y el hecho de estar más en conexión con su cuerpo les permite poder calmarse cuando lo necesitan. La práctica continuada les facilita desarrollar **más recursos internos** ante los problemas.

Se pueden sentir con más seguridad, pueden aprender a ser más pacientes, a dejar correr las cosas que no pueden cambiar y a adaptarse mejor a las diferentes situaciones de su entorno. Gracias a eso aprenden a llevar más fácilmente los momentos de tensión y estrés.

La **constancia** en la práctica de mindfulness genera una mayor amabilidad, tanto con ellas y ellos mismos como con los demás, les ayuda a cultivar su tolerancia, a aumentar el nivel de bienestar y a estar mejor consigo mismo/a. En definitiva, los ayuda a crecer como personas.



Si le enseñáramos a meditar a cada niño de ocho años, eliminaríamos la violencia en solo una generación.

Dalai Lama

¿?? ¿Qué van a descubrir los niños, niñas y adolescentes con estas prácticas?

Esta guía contiene **11 prácticas** que de modo ameno pueden ayudarles, y a ti también, a introducir el mindfulness en sus vidas diarias. Ayudarles a **tomar conciencia** de su respiración, de sus pensamientos y sentimientos, y descubrir contigo cómo **construir un lugar de calma interior** que los acompañe en su vida diaria, que sean **recursos** a los que poder acudir en momentos de necesidad.

Cada práctica no solo os proporciona herramientas internas, sino que también os da la **oportunidad** de tener momentos de mayor intimidad, en los que poder **compartir** lo que a cada uno os surgió en ella. Ayudándole a profundizar en su experiencia a través de la tuya, a través de dibujos, relatos, visualizaciones... Todo lo que os pueda surgir.

Permítete sumergirte en este **descubrimiento mutuo**.



INDICACIONES PARA HACER LAS PRÁCTICAS

El valor de la respiración.

*Mi cuerpo, un océano.
Mi respiración, las olas.*

*Suben, bajan.
Suben, bajan.*



En cuanto nacemos empezamos a respirar, pero, ¿cómo respiramos?, ¿cómo vivimos? Aprender a **respirar** desde pequeños nos ayuda a utilizar la respiración para **calmar** la mente, el cuerpo y a conectar con nuestro interior, en cada momento.

Puedes enseñarles a utilizar la respiración como un **termómetro emocional** de lo que sucede en su interior. Cuando sentimos miedo, la respiración es corta y rápida. Sin embargo, cuando estamos relajados es profunda y pausada. La respiración está **siempre con nosotros y nosotras**, nos acompaña toda la vida y es una amiga fiel, nunca nos engaña.

Cuando observamos nuestra respiración nos sentimos más relajados, respirar bien nos permite estar equilibrados y centrados en lo que hacemos.

INDICACIONES PARA HACER LAS PRÁCTICAS

Lugar para practicar

Elige un lugar donde realizar las prácticas de un modo cómodo y sin interrupciones. Debe ser un lugar **tranquilo y silencioso**. Puede ser vuestro rincón mindful.

Para facilitar la rutina intenta que sea siempre el mismo.



La postura en las prácticas

Podéis practicar en el sofá, sentados en el suelo, **sentados** en una silla, sobre un cojín, o incluso acostados/as.

Si estáis en el suelo, puedes decirle que se siente como si fuese un indio, manteniendo la espalda recta y los glúteos lo más cercanos posible al suelo. En el caso de que os sentéis en una silla, poned las plantas de los pies en contacto con el suelo y las manos en el regazo o sobre las piernas.

Se eliges la opción de practicar **acostado/a** recuerda que la intención no es dormirte. Podéis realizar las prácticas con los ojos cerrados o entornados, sin mirar a nada en concreto.



Tu actitud ante las prácticas

Recuerda que **tú**, como persona adulta, con tu presencia, te conviertes en la **mejor guía**. Los niños y niñas pequeñas aprenden con el ejemplo y la imitación. Si tú practicas, es más fácil que ellos y ellas también lo hagan.

Tu actitud hacia la práctica debe ser siempre **invitadora**, nunca impositiva. Por mucho que sepas los beneficios que les puede generar, si no quieren, no los obligues. Y si les entra la risa o se mueven, no pasa nada, tómalo con naturalidad.

Ten presente siempre que la meditación es un camino, aprendemos a meditar meditando.

Se trata de crear un nuevo hábito en nuestro día a día y eso nos ha llevado un tiempo.



Practicar

Como su propio nombre indica, estos audios son prácticas, es decir, es necesario hacerlas con **constancia** para que se conviertan en un **recurso**. Fortalecerlas e interiorizarlas para que podamos recurrir a ellas en los momentos del día a día en que las necesitemos.

Pero eso no se consigue si no se practica. No son tan útiles si solo las utilizamos cuando estamos mal. Es como querer aprender a nadar en mar abierto con temporal en vez de en una piscina.



INDICACIONES PARA HACER LAS PRÁCTICAS

En qué orden practicar

Las prácticas que te presentamos están en un **orden determinado** atendiendo a las **edades** para las que son **recomendadas** y teniendo en cuenta también las que creemos **básicas realizar** y atendiendo a su **facilidad**, pero siéntete **libre** para probarlas en el orden que prefieras si crees que les puede ir bien. Toma la recomendación de las edades simplemente como eso, una recomendación. Tú eres quien mejor les conoce.

Empezamos por el **básico de mindfulness que es la atención**, primero a los sonidos y después a la respiración. Y a partir de aquí vamos incluyendo prácticas teniendo en cuenta las edades y los contenidos que se trabajan en cada una de ellas.

La **descripción que encontrarás de cada una** en el apartado posterior te será de utilidad si optas por probarlas a tu gusto.

Solo **dos sugerencias** en este caso: intenta **empezar por las prácticas** de la campaña en los más pequeños y pequeñas, y la **de la atención** a los sonidos en los que son un poco más grandes, como introducción a la de la atención a la respiración, que es la básica en mindfulness. E intenta realizar **todas** las recomendadas para cada etapa, para que puedan y puedas experimentar directamente cada una de ellas.



PRÁCTICAS PARA EXPLORADORES Y EXPLORADORAS MINDFUL



¡Mucho ojo!

Antes de empezar ten en cuenta que en las **prácticas de imaginación a veces**, la imagen puede ser algo borrosa o sin formar completamente, es normal. No te preocupes por buscar la imagen perfecta, solo utiliza una que te pueda servir para practicar.

Y si lo prefieres piensa simplemente en la imagen. Lo que te sea más fácil. El realizarla de forma cotidiana puede ayudarte a que se vaya definiendo la imagen que puedas utilizar con regularidad.

Cada práctica va a ir marcada en su inicio y su finalización por el toque de unas campanas.



PRÁCTICAS PARA EXPLORADORES Y EXPLORADORAS MINDFUL

Práctica de la campanita

DURACIÓN DE 3:08 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: de 4 a 8 años



ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Esta práctica trata de ayudarles a entrenar la atención. El **entrenamiento en la atención de una manera divertida** y eficaz con la que los niños y niñas pequeñas pueden aprender a manejar de otra manera **el estrés** con el que se encuentran a veces, en el día a día y de sus vidas. En ocasiones, este malestar está relacionado con situaciones externas, situaciones en casa, en el patio del cole, en el aula. En otras, viene de su interior, porque se exigen mucho, no son capaces de poner límites o responden constantemente a los impulsos.



AL FINALIZAR el ejercicio puedes explorar con los niños y niñas sobre la práctica preguntándoles: ¿hasta cuánto has contado?, ¿habías oído alguna vez una campanita como esta?

Práctica de atención a los sonidos

DURACIÓN DE 4:45 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: a partir de 8 años



ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Con esta práctica podrás aprender a entrenar la atención a través de algo tan sencillo como son los sonidos, los sonidos de la campana pero también los sonidos de todo lo que los rodea. Es un paso previo para poder hacer la de la atención a la respiración que también entrena la atención, pero en esta ocasión con la respiración.



AL FINALIZAR la práctica podéis compartir todos los sonidos que lograsteis identificar.

Práctica de atención en la respiración

DURACIÓN DE 5:11 MINUTOS // 5:18 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: de 4 a 8 años

▶ ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)

EDAD RECOMENDADA: a partir de 8 años

▶ ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Esta es la **práctica básica** en el mindfulness. Simplemente centramos la atención en la respiración, sin intentar cambiar nada. El **entrenamiento de la atención** empieza con la observación y la concentración en los movimientos de la respiración. La respiración está siempre contigo en el ahora, en este momento para poder practicarla. Puedes aprender que no es necesario que reacciones inmediatamente cuando piensas, oyes o ves algo. Te das cuenta de eso, pero solo respondes cuando realmente es necesario.



AL FINALIZAR la práctica puedes **preguntarles**: ¿qué has notado estando sentado/a?, ¿qué has notado en tu respiración cuando eras tan pequeño como un montón de gelatina?, ¿qué has notado al hacerte grande? O si quieren compartir algo más.

Práctica de body scan o escaneo corporal

DURACIÓN DE 5:50 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: a partir de 8 años

▶ ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Durante este ejercicio te familiarizas con las distintas partes del **cuerpo** y puedes practicar el hecho de **estar presente en él**, en lugar de solo en tu cabeza. Si haces frecuentemente esta práctica, podrás percibir con más rapidez si sientes cansancio, si te distraes una y otra vez y te pones a pensar. Aprendes cosas sobre ti.

Se trata de una práctica muy **relajante** que puedes hacer antes de dormir para conciliar mejor el sueño o para reducir la tensión. La postura recomendada para realizarla es la de tumbado o tumbada tapándote con una manta si crees que puedes tener frío.

Práctica del árbol de los deseos

DURACIÓN DE 6:36 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: de 8 a 12 años

 ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



La imaginación, la visualización, es un instrumento que tienen los niños y niñas para abordar las situaciones del día a día. El árbol de los deseos puede ser una oportunidad para que aprendan a **ser pacientes**, a confiar y a soltar. En ocasiones, la situación que quieren **cambiar**, en este momento, es la que es y no se puede modificar ni forzar. Además las situaciones, la vida, cambian y no siempre en el momento que queremos. Cuando les enseñamos a tener **confianza** en los cambios, se conectan con la posibilidad de soltar el control de todo aquello en lo que no pueden influir.



AL FINALIZAR la práctica puedes pedirle a los niños y niñas que **dibujen** su deseo, tal y como lo vieron en su visualización. Pueden formular cada día un deseo y soltarlo de novo, igual que la paloma, confiando en que todo cambia.



Práctica un lugar seguro

DURACIÓN DE 6:01 MINUTOS // 7:14 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: de 8 a 12 años

 ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)

EDAD RECOMENDADA: a partir de 12 años

 ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Con esta práctica de imaginación identificamos un **recurso** en el que podemos apoyarnos para **generar sensaciones de control, seguridad y bienestar en los momentos en los que lo necesiten**. Permitiéndoles desarrollar en su interior la capacidad de **calmarse** y de regular emociones intensas, y así actuar de un modo más consciente y flexible. Esta práctica se puede hacer sentado o sentada en una silla o en el suelo tapándote con una manta si crees que puedes tener frío.



AL FINALIZAR la práctica puedes **preguntarle** qué sintió al realizarla y qué sucede cuando las personas son amables con él o con ella.

Práctica del pájaro de la felicidad (Método Eline Snel)

DURACIÓN DE 7:30 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: de 8 a 12 años

▶ ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Todos y todas queremos ser felices, pero no podemos serlo siempre. Esta práctica ofrece a los niños y niñas la posibilidad de darse de cuenta de que la **felicidad** se encuentra en las **cosas inesperadas**, que el gran secreto es darse de cuenta de que está ahí. No necesitamos buscarla, ni aferrarnos a ella, está simplemente a nuestro alcance.



AL FINALIZAR habla con el niño o niña sobre lo que les hace sentirse felices. Puedes **preguntarles** cuál fue el momento más feliz de su vida, si se acuerdan de cuánto duró, o cuánto tiempo siguieron estando contentos una vez que consiguen lo que querían. Estas preguntas les ayudarán a conocer y a profundizar qué es realmente la felicidad, y como buenos exploradores y exploradoras, podrán guiarles en el camino para darse cuenta de que los momentos en los que están presentes y abiertos a situaciones bonitas y agradables.

Práctica de la respiración de calma

DURACIÓN DE 8:48 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: a partir de 11 años

▶ ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Durante esta práctica vamos a jugar con el **ritmo de respiración** para modificarlo levemente, **enlenteciéndolo y haciéndolo más profundo**. Permitiéndoles a los niños y niñas descubrir su ritmo de calma en cada momento, porque puede ser distinto en cada momento, y experimentar directamente cómo influye en su estado interno. Porque un ritmo lento y profundo de respiración está directamente relacionado con un enlentecimiento de la mente y del corazón.

Práctica del color compasivo

DURACIÓN DE 10:52 MINUTOS

EDAD RECOMENDADA: a partir de 11 años

▶ ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Esta práctica de **imaginación** se ayuda de un color o colores que asocies con el **amor**, la **calma**, la **fortaleza** o con todo aquello que necesitas en cada momento, para poder generar y explorar lo que va surgiendo. Su práctica continuada puede ayudarte en situaciones en las que tengas alguna dificultad, como un recurso interno que te proporciona lo que necesitas en los distintos momentos.



VIAJE PARA EXPLORADORES Y EXPLORADORAS MINDFUL



Deseamos que disfrutéis mucho experimentando y explorando estas prácticas con vuestros niños y niñas.

Si eres adolescente y estás leyendo esto, te felicitamos por haber llegado hasta aquí queremos que sepas que esta guía está hecha con todo el cariño pensando en ti y en que pueda ser de ayuda para transitar por esta etapa de tu vida.

El texto y las prácticas de esta guía han sido elaborado y guiadas por:
Sandra Izaguirre García, José Freire Duro y Ana Isabel Martínez Arranz.



La maquetación es gracias a **Eliana Martíns.**

Si deseas profundizar más:

Guía de prácticas de Mindfulness para momentos de estrés.
(Elaborada por el GIPCE del COPG) - [descárgala aquí](#)

O puedes contactar con el GIPCE en el COPG en el e-mail:
copgalicia@copgalicia.gal

Todos los audios para las prácticas están disponibles en
www.copgalicia.gal/guía-mindfulness



Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Grupo de Intervención Psicolóxica en
Catástrofes e Emerxencias - GIPCE
Rúa Espiñeira 10, baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

 981 534 049

 copgalicia@copgalicia.gal

 www.copgalicia.gal

