



© by Katie Emslie on Unsplash

MATERNIDAD

Mindfulness infantil: técnicas de aprendizaje para niños de 0-3 años

por Redacción enfemenino

Publicado en 3 de abril de 2018

¿Quieres que tu hijo aprenda a estar conscientemente en el presente? Hay técnicas especialmente pensadas para bebés que le ayudarán a conseguir la atención plena.

El **mindfulness** se define como la atención plena sin juzgar, en el momento presente, atendiendo a lo que sucede dentro y fuera de mí con una actitud de amabilidad y entrega, y con el corazón abierto. Cada día los profesionales de la salud y de la educación venimos observando que parece hacerse más relevante y necesario el uso de herramientas o técnicas que nos ayuden a poder estar en calma, vivir en el presente y con una actitud amable hacia uno mismo. Esto nos ayuda, entre otras cosas, a evitar pensamientos anticipatorios

y “rumiaciones” mentales que generan mucho ruido y distracción mental, y que hacen que podamos sentir nerviosismo, inquietud, o incluso en ocasiones ansiedad y depresión.

Tu navegador no puede mostrar
este vídeo

En el caso de los niños consideramos de gran utilidad **dotarles desde pequeños de estrategias de atención plena** que puedan incorporar en sus vidas. De esta manera estaríamos enseñando una inteligencia de vida que posibilita el apoyo a todas las otras inteligencias que poseemos. Entendemos que con técnicas de *mindfulness* la claridad emocional y mental es mayor, lo que ayuda al desarrollo de la inteligencia emocional y la inteligencia cognitiva.

Observamos en estudios realizados que mejora los niveles de comunicación, de escucha, de empatía y comprensión. También **ayuda a tener una mejor concentración, atención y aprendizaje**. Las técnicas de *mindfulness* en niños pequeños menores de 6 años son técnicas sencillas que provienen tanto de implantarlas en el programa educativo de la escuela infantil a modo de juego y actividad, en sesiones y talleres, e incluso a modo de observar la práctica de *mindfulness* en sus educadores y referentes adultos. Algo que nos ayuda a estar muy presentes y nos lleva a un estado de calma es **la respiración**. Podemos acompañar a nuestros bebés en muchas de las actividades desde una actitud de respiración consciente y atención en presencia plena a lo que estamos realizando.

Técnicas para bebés

1. **Atender a nuestras sensaciones:** dar un masaje al bebé con atención plena en lo que estamos haciendo, observando las sensaciones que tenemos, observando los gestos del bebé, respirando conjuntamente y permaneciendo en el disfrute de la acción que se está realizando.
2. **Atender a nuestras emociones:** otra técnica podría ser mirarse a los ojos con el bebé, sintiendo plena conexión, disfrutando del cruce de miradas y de las correlaciones de expresiones afectivas, ruiditos, sonrisas y miradas, atendiendo a nuestras sensaciones y emociones.
3. **Incorporar el silencio consciente y voluntaria** compartir en presencia plena el realizar un encajable o un puzzle por ejemplo, desde una actitud presente, conscientemente silenciosa, respirando y compartiendo desde el silencio.
4. **Atender a nuestra rutina y nivel de activación/actividad** otra actividad puede ser desde hacer unas respiraciones profundas antes de comer con niños a partir de los 2-3 años y atender al acto de comer o realizar una pausa de respiración entre actividad y actividad atendiendo al ritmo de mi mente y cuerpo durante la jornada.
5. **Atender a nuestro cuerpo:** otras herramientas son los juegos corporales como bailar con nuestro bebé, cambiando ritmos, música, pasos, atendiendo y disfrutando de esta actividad.
6. **Atender a nuestros pensamientos:** otras herramientas pueden ser las “visualizaciones creativas”. Por ejemplo estando tumbados, con los ojos cerrados, respirando e imaginando hojas de otoño que vuelan, suben, bajan... y las visualizamos en nuestra cabeza, mientras revolotean, como nuestros pensamientos que vienen y van.
7. **Atender a los mensajes interiores:** “Loros en la cabeza”, así llamamos con los niños a esas voces interiores que nos hablan a todos. Atender a esas voces que escuchamos en la cabeza y a veces nos dicen cosas haciéndonos conscientes de ello y acogiéndolas con comprensión.
8. **Atención a la exploración y curiosidad** “El cesto de los tesoros” fomenta en los más pequeños el desarrollo de la exploración de objetos (que no contengan peligro para su salud) desde la pura atención y presencia en el disfrute de esta actividad que les encanta.
9. **Atención al sonido ambiental** con juegos como “la caja de música” que podemos esconder por el aula para encontrarla agudizando nuestro sentido, o “tocar instrumentos”: Proponemos a los pequeños atención auditiva, discriminación de sonidos.
10. **Atender a los conocimientos:** tanto en la asamblea en el aula, como en los contenidos, en los momentos de cuento, o los “cuentos autobiográficos” en edades tempranas adquieren una especial relevancia en la atención y comprensión de actitudes y conductas que deseamos fomentar.

Contenido elaborado en colaboración con Ana Asensio, psicóloga, doctora en neurociencia y directora de [Nemomarlin](#) Majadahonda Nursery School

Descubre: Frases para motivar a los niños



enfemenino



2M



56k



6.7k



58k



69k

Copyright © 1999-2018 - A website aufeminin.com Network - Legal Notice - Site corporate - Contact