

# IDEAS PARA PASAR EL TIEMPO CON NUESTROS HIJ@S CON MINDFULNESS

Hola mamas y papas, seguro que este confinamiento en casa se está haciendo, muy pero que muy largo y pesado (como nos está pasando a todos), es por eso que os queremos proponer actividades para hacer con vuestros hij@s en las que podáis aprender y disfrutar todos, en familia, y trabajar "la calma", tan necesaria en estos momentos en que más de uno, seguramente, se subirá (literalmente) por las paredes. Lo estamos haciendo tod@s muy bien permaneciendo en casa, quitando los pies al covid-19, pero esto ya nos está pasando factura, por eso, desde estas páginas os queremos animar, en la medida de lo posible, a que continuéis manteniendo las rutinas, sin olvidar el tiempo para el ejercicio, el juego, etc, etc.

Habéis oído hablar del MINDFULNESS?? ( literalmente quiere decir: "ATENCIÓN PLENA"), Significa prestar atención a nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales con una actitud curiosa y amable, sin rechazar, juzgar o criticar, simplemente aceptando lo que está ocurriendo en el momento presente, mediante técnicas de respiración consciente, de atención a los sentidos, de identificación de sentimientos y emociones.

Entre los muchos beneficios que aporta a los niños podemos mencionar:

- mejora el aprendizaje y la atención ayudando a concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
- ayuda a saber qué pensamos y qué sentimos, y así, regular las emociones y encontrar la tranquilidad cuando se sienten enfadados y angustiados, disminuyendo la impulsividad y sintiéndose más seguros

En resumen, Mindfulness es una herramienta que nos ayuda a calmarnos y relajarnos, reduciendo el estrés y mejorando nuestra calidad de vida.

Y ¿cómo podemos practicarlo en casa? Primero hemos de hacerlo sencillo, los niños, sobre todo los más pequeños, no necesitan saber que están haciendo mindfulness o que les des mucha información, por eso usa palabras sencillas, diles que vamos a darnos cuenta de lo que nos pasa dentro (sentimientos, sensaciones corporales..) y de lo que pasa fuera (sonidos, olores, tacto...). Ahora ya pasamos a daros unas pautas para que podáis hacer junto con vuestro@s hij@s, porque lo interesante es que los papis y las mami también puedan disfrutar.

Lo primero que debemos hacer es encontrar en casa un rincón tranquilo para poder empezar e introducir las actividades como un juego del cual vamos a disfrutar todos. Podemos empezar con 5 minutos e ir alargando la práctica según pasan los días. ¡Ah!, y por supuesto, os toca a vosotros dirigir las sesiones dando las instrucciones a los peques con vuestra mejor voz (ya sabéis, voz suave y cálida, sin prisas)

## Vamos a prestar atención a la respiración

Nos sentaremos, con la espalda recta y los pies en el suelo, cerraremos los ojos y nos fijaremos en cómo respiramos, cómo entra y sale el aire de nuestros pulmones, si es una respiración lenta o por el contrario rápida, si nos encontramos tranquilos o nerviosos, contentos....

Observaremos el aire cuando entra y sale por los orificios nasales, para ello pondremos el dedo debajo de la nariz y observaremos como es el aire cuando entra y sale (cuando entra es frío y cuando sale, caliente).

### ***Vamos a prestar atención a nuestro cuerpo***

Nos sentaremos en un lugar tranquilo, cerraremos los ojos y prestaremos atención a cómo está nuestro pie dentro del zapato, si está recogidito, si notamos que nos aprieta en los dedos o en los tobillos o en cualquier otra parte del pie, etc. Después nos vamos a sacar el zapato y observaremos cómo está el pie fuera del zapato. ¿Son diferentes las sensaciones? ¿está más suelto el pie ahora? Haremos lo mismo con el otro pie e iremos comentando en voz baja cómo son las sensaciones que tenemos.

Nos podemos poner de pie y cerramos los ojos, nos llevamos la mano derecha al corazón e intentamos observar como late (rápido, lento). Después haremos una pequeña carrera por la casa y entonces volveremos a observar con la mano sobre el corazón, cómo late, cómo es nuestra respiración, si nos sentimos agitados, etc.

### ***Vamos a prestar atención a los sonidos***

En una habitación de casa nos estiramos en el suelo y cerraremos los ojos. Respiraremos 5 veces, tomando el aire por la nariz despacio y echándolo por la boca, y durante un ratito prestaremos atención a los ruidos que podamos sentir, para ver cuantos sonidos somos capaces de escuchar y distinguir para luego recordarlos.

Con esta actividad estaremos trabajando la atención plena a lo que estamos haciendo ahora.

### ***La actividad del limón***

Tendremos un limón (o cualquier otra cosa que podamos oler, palpar...) por cada miembro participante. Cada uno tendrá los ojos tapados con un pañuelo y explorará con el tacto y el olfato su limón durante unos minutos. Entonces se mezclarán todas los limones y cada miembro tendrá que adivinar cuál es el suyo. Podéis poner la inicial del nombre de cada uno con rotulador al limón para poder identificarlas. Antes de empezar podéis preguntar a los participantes quien cree que sabrá cuál es su limón sin verlo y trabajar al final la confianza y la importancia de prestar atención con todos los sentidos y todo lo que hacemos.



### ***Comer con atención***

Tomaremos dos unidades de algún alimento, por ejemplo, dos gajos de mandarina o fresas o cualquier otra cosa que nos guste comer; el primero nos lo comeremos como siempre y preguntaremos si nos hemos fijado y dado cuenta de algo; el segundo lo comeremos prestando atención antes a su forma, color, olor, .... cerraremos los ojos para explorar con los dedos cuál es su textura (es lisa, rugosa...), lo llevaremos a la oreja para escuchar si hace algún ruido, lo meteremos en la boca y poco a poco lo masticaremos conectando con

las sensaciones que se despiertan (el sabor, si es dulce, ácido, la textura, si se expande en la boca al morder,...) y lo tragaremos intentando acompañarle un poco al paso por nuestra garganta. Alguno debe de hacer de guía para ayudar al resto a darse cuenta de todas las cualidades de lo que estamos comiendo.

### Registro del día de cosas buenas.

Nos sentamos en un lugar tranquilo y observamos qué cosas buenas nos han pasado a lo largo del día y lo escribimos en un papel, después sonreiremos por todas las cosas buenas que nos han pasado. Podemos hacer un registro de toda la semana para darnos cuenta de las cosas buenas que nos pasan y estar contentos por ello

### La caja de las cualidades personales

Escribiremos o dibujaremos que cosas nos gustan o qué saben hacer los otros miembros de la familia, pondremos su nombre y lo meteremos en una caja; después iremos cogiendo cada uno los suyos y los leeremos en voz alta para ver nuestras cualidades. Esto nos permite prestar atención a las cualidades personales de los demás.

### Crear una rutina antes de ir a dormir



Cuando vayan a dormir podemos hacer una relajación guiada. Tumbados en la cama, dispuestos ya a dormir haremos como un escáner corporal. Les pediremos que cierren los ojos y vayan llevando su atención a las distintas partes del cuerpo (a los dedos de los pies, a los tobillos, ...) recorriéndolas todas hasta llegar a la cabeza y ver si están relajadas; después pueden intentar imaginarse una nube de algodón sobre la que estamos flotando y nos invita a dormir,...

Todas estas ideas las podéis poner en práctica en casa, por supuesto sin pretender ser expertos en mindfulness, tan solo procurando transmitir calma, confianza y seguridad a vuestr@s hij@s y disfrutando juntos de esos momentos de calma, porque **tened por seguro.**

### que todo esto pasará y hay muchas personas esperando abrazaros.

Si os gustan estas técnicas podéis mirar más información en internet donde seguro encontrareis sugerencias y videos para practicar en casa. Os sugerimos algunas:

“El cuento de las orugas” mindfulness para niños / Gemma Sánchez

<https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg>

Eline Snel - #6 Primeros auxilios para sentimientos desagradables

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXyFcjFS0>

Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana

<https://www.youtube.com/watch?v=LULvuiqc5I0>

*Gabinet Psicopedagògic Municipal de La Nucia*