

Mindfulness': decálogo de ejercicios para escolares de infantil y primaria

La atención plena, 'mindfulness', es una forma consciente de sincronizar con lo que pasa a nuestro alrededor así como dentro de nosotros mismos. Este acercamiento específico, el hecho de prestar atención de forma consciente, mejora el foco mental y el funcionamiento académico de los escolares. También fortalece aptitudes que les conducen a lograr un mayor equilibrio emocional, consiguiendo relaciones más satisfactorias y saludables tanto en el colegio como en casa. Así pues, lo que aquí planteamos son actividades que entrenen la atención y desarrollen la facultad de darse cuenta de lo que ocurre a su alrededor, en el momento presente. **Proponemos unos sencillos ejercicios, con sus tiempos, dirigidos a escolares de infantil y primaria. Se pueden hacer tanto en la escuela, con la supervisión del educador, como en casa, con la participación de los padres.**

1.- La ranita

En este ejercicio, los pequeños aprenden a estar **tranquilos y atentos como una rana**. Lo podemos utilizar **para iniciar una nueva actividad en casa o un aprendizaje novedoso en el colegio**. Una rana salta, se para y se sienta muy quieta mientras observa lo que pasa. Les decimos a los niños, con voz suave: Imagínate que eres una ranita y que te sientas en el suelo. Tu cuerpo está quieto, tu cabeza está quieta, tu boca está quieta, tus ojos están quietos, tus brazos están quietos, tus manos están quietas. Si se mueve algo de tu cuerpo no pasa nada. Solamente nos damos cuenta de que se mueve. También te tienes que dar cuenta de que, si respiras, se mueve tu cuerpo. Se mueve tu tripa. Pon las manitas en tu tripa y respira e inspira. Ahora, también puedes fijarte en la respiración en tu nariz. Pon tus manitas en tu nariz. Y respiramos e inspiramos. Es muy importante imitar a una rana para que estés atento y tranquilo como ella.

2.- Pequeñas sonrisas

Esta actividad la realizaremos cuando el adulto lo considere oportuno, ya que les vamos a pedir a los pequeños que se concentren en la respiración y que, a la vez, esbocen una pequeña sonrisa. Les animamos a hacerlo porque este sencillo ejercicio les hará sentirse bien, **pues trabajamos con la emoción positiva por excelencia: la sonrisa.**

3.- El test del espagueti

Esta técnica es muy **útil para esos momentos en los que creamos que existe alguna tensión en ellos**. Les decimos: Ahora, somos espaguetis y elegimos un lugar para tumbarnos. Los espaguetis son largos y estirados. Ahora, cerramos los ojos muy fuerte, como si mirásemos al sol. Cerramos también la boca, apretamos la mandíbula, los labios y mejillas con mucha fuerza. Ahora, que ya está muy tensa... soltamos, la relajamos. Ahora hacemos lo mismo con las manos. Ténsalas mucho, cierra los puños como si fueras un guerrero y cuando estén tensos, suéltalos, ábrelos. Ahora, le toca a las piernas y a los pies, ténsalos, muy, muy, muy, fuerte, relájalos. Ahora, tu tripa y tu vientre: ténsalos. Ahora, suéltalos y tu vientre bajará. Sube tu vientre y suéltalo, súbelo y suéltalo. Ya está todo tu cuerpo relajado.

4.- El botón de pausa

Todos, **absolutamente todos, necesitamos hacer una pausa en un determinado momento porque tenemos muchas cosas que hacer y muchas cosas en las que pensar.** Cuando nos sentimos así, nos tomamos esa pausa, ese respiro, y no hacemos absolutamente nada. Lo importante es saber cómo nos sentimos. Da igual si nos sentimos bien o mal. Solo hay que saberlo y debemos fijarnos en la respiración y pensar en las partes de nuestro cuerpo para reconocer donde hay más tensión. Este botón de pausa es muy bueno para tomarnos un descanso y recargar nuestras 'pilas'.

5.- La piedra

Nos imaginaremos, ahora, que estamos sentados en el césped, cerca de un pequeño lago y que tiramos una pequeña piedra. Esa piedra se queda en el fondo del lago. Visualizamos la piedra y nos identificamos con ella. **Ningún pensamiento del pasado o del futuro nos preocupa.** Solo existe esa piedra que somos nosotros. Vigilamos nuestra respiración, tomando conciencia con ella.

6.- Los versos

- Al inspirar estoy tranquilo.
- Al espirar sonrío.
- Al inspirar vivo el presente.
- Al espirar siento que es un momento maravilloso.
- Al inspirar soy consciente de mi inspiración.
- Al espirar soy consciente de mi espiración.
- Al inspirar me lleno de alegría.
- Al espirar me siento sano.
- Al inspirar me calmo.
- Al espirar me libero de las tensiones.
- Al inspirar mi respiración es profunda.
- Al espirar mi respiración es lenta.
- Al inspirar me siento cómodo.
- Al espirar siento paz.
- Consciente de mi cuerpo, inspiro.
- Sonriendo a mi cuerpo, espiro.

7.- Un lugar seguro

Todos debemos tener un lugar donde sentirnos seguros y en el que nadie nos moleste. Ahora, vamos a ir a ese lugar. Nos tumbamos. Ahora, llevamos nuestra atención al cuerpo. Si estás pensando, no saltes ese pensamiento, solo dejarlo pasar. No hay que preocuparse de nada. Nos vamos a ese lugar. Puede ser un lugar en el que ya has estado, imaginario o incluso tu propia casa. ¿Qué ves en ese lugar? ¿Qué oyes? ¿Qué sientes? Es tu lugar y, por eso, no tienes que hacer nada. Todo está bien. No hay que cambiar nada y puedes volver a él siempre que quieras.

8.- La tela de araña

Si tenemos alguna preocupación nos sentimos muy pesados porque la cabeza nos da muchas vueltas y tejemos una tela de araña que no nos deja pensar con claridad. **Tenemos que conseguir que esa preocupación salga de nuestra cabeza y que baje por un hilito de esta telaraña hasta nuestro cuerpo.** Pensamos en el día de hoy y en lo que nos ha pasado; nuestros pensamientos son muy rápidos; pensamos que tenemos razón y que estamos tristes. Prestamos atención a estos pensamientos. No tenemos que hacer caso a lo que nos dicen estos pensamientos, ya que son solo eso, pensamientos, y no lo saben todo. Hay que dejar que bajen por el hilo de la telaraña hasta nuestro vientre, donde está la respiración y es un lugar seguro y tranquilo. Y a este lugar no llegan las preocupaciones.

9.- El secreto del corazón

Siéntate en una silla y lleva tu atención al corazón. Pon tus manos, si quieres, en él para ver cómo late. Puedes sentir algo especial. Siempre late. **Da amor a quien quieres y también recibe amor de personas queridas: amigos, familia, profesores...** También siente dolor, si te hacen daño, pero nunca puede romperse. Imagínate que tu corazón es una habitación con un cartel muy grande que dice que todo el mundo es bienvenido. Decides entrar en la habitación y miras a tu alrededor: hay calma y tranquilidad. Hay un sofá y una mesa. En la mesa hay una caja. Esa caja tiene un tesoro. La abres, tiene mucha luz y se ilumina toda la habitación. **Es el tesoro de tu corazón, que nos dice que podemos ser amables con todo el mundo y también con nosotros mismos, aún, incluso, cometiendo errores y teniendo fallos.** Todo en mi corazón está bien y yo lo acepto.

10.- Buenas noches

Cuando no puedes dormir sigues pensando en lo que no ha ido bien y en lo que te preocupa. **Ponemos en marcha la fábrica de las preocupaciones. Para ayudarte a dormir, échate en la cama como tú quieras.** Da igual hacia arriba o hacia abajo. Lo importante es que estés con los ojos cerrados. Ahora, pon atención en tus pensamientos. ¿Qué te dicen? Imagínate que estás viendo una película y que tus pensamientos son solo frases. No puedes hacer nada porque aparecen y desaparecen rápidamente y tú eliges cuándo dejar de escucharlos. Si decides no escucharlos más, puedes poner tus manitas en tu vientre. Recuerda que estás ya lejos de tu cabeza. Tus manos suben y bajan al ritmo de tu respiración. Tu vientre sube y baja a la vez. **Estoy bien porque las preocupaciones no llegan a mi vientre.** Hay paz, calma profunda. Nos dejamos llevar por esta calma y nos damos permiso para dormir tranquilamente. **Que duermas bien. Buenas noches.**