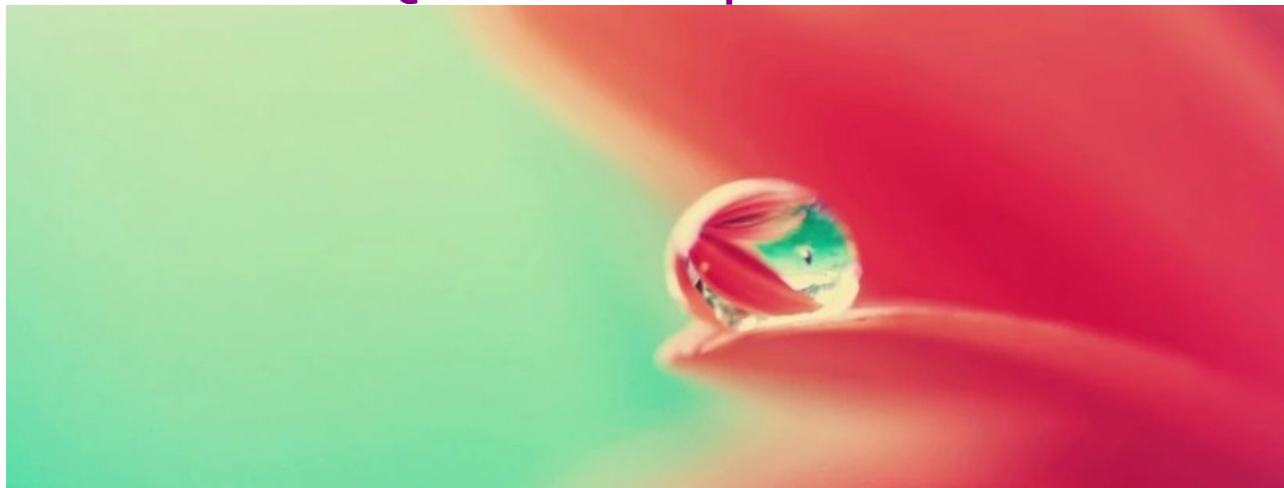


Mindfulness



Saúde
EMOCIONAL

Quedarse quedos



O conto de Ricitos de Ouro e os tres osos, ademais de suscitar tenros recordos, garda relación co sistema nervioso segundo descubrín recentemente. Unha nena loura chamada Ricitos de Ouro atopou unha cabana mentres paseaba polo bosque; a pesar de atopala baleira decidiu entrar. Ao mirar ao seu redor deuse conta de que se trataba da casa de tres osos: mamá osa, papá oso e o seu osiño. Entón viu tres cuncos de gachas na mesa da cociña. Como tiña moita fame, probou as gachas do cunco da mamá ousa: «Están demasiado quentes!»; despois probou as de papá ousa: «Están demasiado frías!» e, finalmente, as do osito: «Estas están o seu punto»; así que decidiu comerse esas gachas e despois dirixiuse á sala de estar, onde atopou tres cadeiras. Aínda que as cadeiras de mamá e papá ousa eran demasiado grandes para ela, a do osiño, como ocorrera antes coas gachas, tiña a medida perfecta. Probablemente coñecerás o resto da historia: cando os tres osos chegaron a casa atopáronse con que alguén se comeu a súa comida e rompeu unha cadeira, e finalmente viron a Ricitos de Ouro durmindo no piso de arriba na cama do osito. A lección deste conto, polo menos segundo a miña versión, é que Ricitos de Ouro ten unha conexión sorprendente coa súa xanela de tolerancia, unha expresión acuñada polo Dr. Daniel J. Siegel no libro *A mente en desenvolvemento*, que indica o nivel de activación no que os nenos senten cómodos, manteñen o interese no que están a facer e poden responder con flexibilidade ante novas ideas e situacións. Nin demasiado quente nin demasiado frío: xusto no seu punto. Así pois, Ricitos de Ouro e as respostas do seu sistema nervioso e da súa xanela de tolerancia ofrécennos unha visión sobre a vida familiar e as relacións interpersoais.

A pesar de que o seu modo de vida non podería ser máis diferente do dos contemplativos, os nenos e as familias están a se achegar cada vez máis á meditación co fin de poder xestionar tanto o estrés como as emocións difíciles; pero a diferenza do que sucede nunha existencia contemplativa, as demandas da vida moderna producen en todos nós unha activación do sistema nervioso leve pero constante. No seu libro *O cerebro de Buda*, o psicólogo Rick Hanson denomina este fenómeno vivir a vida «como fervendo a lume lento». A moitas persoas un pouco de intensidade impúlsalles a pensar e a actuar con maior eficacia, e unha leve activación do sistema nervioso é xusto o que necesitan,

do mesmo xeito que as gachas e a cadeira do osito resultábanlle perfectos a Ricitos de Ouro.

Con todo, incluso unha intensidade moderada impide funcionar con normalidade aos nenos para quen un lixeiro nivel de activación queda fóra da súa xanela de tolerancia e, desde logo, non é xusto o que necesitan. Non se trata dunha cuestión de preferencias persoais, senón do reflexo de como lles funciona o sistema nervioso.

Incluso os nenos que toleran este nivel de activación crónico poden desenvolver un modo de loita ou huída máis ríxido e reactivo debido a factores emocionais e, como todo o mundo, a súa xanela de tolerancia estréitase cando senten cansos, famentos, enfermos, tensos, medorentos ou alterados.

Practicar a atención plena e a meditación cos máis pequenos pode resultar un asunto peliagudo a menos que os pais teñan en consideración o sistema nervioso dos seus fillos. Cando os nenos e adolescentes están fóra da súa xanela de tolerancia, áchanse nun modo menos flexible e máis reactivo no que é difícil —se non imposible—estar abertos a novas ideas. En ocasións, os nenos non dispoñen do ancho de banda necesario para reflexionar sobre os aspectos xerais que forman a súa visión do mundo e menos aínda para buscar alternativas; necesitan axuda para tolerar niveis de estrés e sentimentos intensos difíciles de soportar, e desexan unha solución rápida. Neste sentido, as ferramentas destinadas a aquietar a mente baseadas no mindfulness proporcionan un alivio a curto prazo para as emocións fortes dunha forma sorprendentemente veloz. Unha vez que os nenos desenvolven a confianza de que ditas emocións non teñen por que intimidalos, aínda cando lles susciten temor, poden continuar profundando na súa exploración da atención plena e a meditación.

A RESPIRACIÓN INTENCIONADA



Unha refrescante espiración

Aprendemos que concentrarnos nunha espiración prolongada pode resultar calmante e relaxante.

HABILIDADES: concentrarse, aquietarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Sentar coas costas rectas, o corpo relaxado e as mans apoyadas suavemente sobre os xeonllos. Respira con naturalidade mentres e ou conto durante a túa inspiración e a túa espiración. Conta en voz alta, adaptándoches ao ritmo natural da respiración do neno.
2. Agora inspira mentres conto ata dous e expira mentres conto ata catro. Mentres o neno prolonga a espiración, sincroniza a numeración co ritmo da súa respiración (existe unha pausa natural entre a inspiración e a espiración). Continúa deste xeito durante unhas cantas respiracións.
3. Agora volve respirar normalmente.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Varía as instrucións para ai udar aos nenos para sentirse alerta e máis espertos convidándoos a que se concentren nunha inspiración prolongada; para iso, segue os mesmos pasos do exercicio anterior pero alonga a inspiración en lugar da espiración (han de inspirar mentres contas ata catro e expirar mentres contas ata dúas).
2. Inicia aos nenos neste exercicio nalgún período de descanso; por exemplo, sentados á mesa ou no medio dun atasco. Cando comprendan que alongar a espiración exerce un efecto calmante, poden utilizar a espiración para aquietar a mente e o corpo, e a inspiración para sentirse máis alerta.
3. Este xogo funciona mellor de forma individual que en grupo. Cando os nenos ou os adolescentes sentan ansiosos ou alterados, ánimoos a «inspirar un pouquiño e expirar unha chea», emitindo un son semellante a un suave zumbido ao expirar. Se o neno está sollozando e resúltalle complicado recobrar o alento, pídelles que levante o dedo índice coma se fose unha vela e, a continuación, convídaos a inspirar a través do nariz para «cheirar as flores» e

a expirar pola boca engurrándoa para «apagar a vela». Transmítelle que ha de expirar dun modo suave e pausado para que a vela parpadee sen apagarse por completo. Pode levarlle unas cantas respiracións ou uns poucos minutos recuperar a respiración normal.

Aínda que os nenos poden practicar a atención plena e a meditación na posición que desexen (sentados, de pé ou tendidos), é importante que manteñan as costas relativamente ergueitas e os músculos algo relaxados. O seguinte xogo conduce aos nenos a través dunha secuencia de movementos na que acaban sentados ou de pé.

«Subir a cremalleira», xunto con outras actividades de movemento presentadas ao longo do libro, está inspirado no traballo da terapeuta corporal Suzi Tortora, amiga e colaboradora ademais de autora do libro *The Dancing Dialogue*. Aos nenos maiores e adolescentes, en lugar de pedirilles que suban a cremalleira, convíddolles a sentar ou a permanecer de pé coas costas ergueitas e os músculos relaxados.

«inspirar un pouquiño e expirar unha chea», emitindo un son semellante a un suave zumbido ao expirar. Se o neno está sollozando e resúltalle complicado recobrar o alento, pídelles que levante o dedo índice coma se fose unha vela e, a continuación, convídao a inspirar a través do nariz para «cheirar as flores» e a expirar pola boca engurrándoa para «apagar a vela». Transmítelle que ha de expirar dun modo suave e pausado para que a vela parpadee sen apagarse por completo. Pode levarlle unas cantas respiracións ou uns poucos minutos recuperar a respiración normal.

Aínda que os nenos poden practicar a atención plena e a meditación na posición que desexen (sentados, de pé ou tendidos), é importante que manteñan as costas relativamente ergueitas e os músculos algo relaxados. O seguinte xogo conduce aos nenos a través dunha secuencia de movementos na que acaban sentados ou de pé.

«Subir a cremalleira», xunto con outras actividades de movemento presentadas ao longo do libro, está inspirado no traballo da terapeuta corporal Suzi Tortora, amiga e colaboradora ademais de autora do libro *The Dancing Dialogue*. Aos nenos maiores e adolescentes, en lugar de pedirilles que suban a cremalleira, convíddolles a sentar ou a permanecer de pé coas costas ergueitas e os músculos relaxados.

Subir a cremalleira

Imaxinamos que temos unha cremalleira que ascende polo corpo para axudarnos a manter as costas ergueitas e os músculos relaxados.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Imaxinemos que temos unha cremalleira que sobe e baixa polo noso corpo desde o embigo ata o queixo, e nos ai uda a sentarnos ou a permanecer de pé estirados e rectos.
2. Sen tocar o corpo, coloca unha man por diante do embigo e a outra man á altura das costas baixas, da seguinte maneira: Móstralles como facelo

colocando unha man por diante do embigo e a outra man no terzo inferior das costas.

3. Vale. Agora subímonos a cremalleira. Móstralles como facelo elevando as mans ao longo da columna e o peito, pasando o queixo e a cabeza, e terminando coas mans no aire.

4. Agora que subimos a cremalleira, imos realizar xuntos unas cantas respiracións co corpo ben estirado e recto.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Alonga o exercicio engadindo unha ovación silenciosa ao final, mentres os nenos teñen aínda as mans no aire.

2. Prolonga o exercicio cunha mímica parecida á canción « Cabeza, ombreiros, xeonllos e pés» . Para iso, convida os nenos a mirarche e a seguir os teus movementos. Deben observar, escoitar e imitar sen falar. Sentada ou de pé, sen dicir unha palabra e mentres os nenos imitan os teus movementos, tócache a cabeza con ambas as mans, despois o nariz, os ombreiros, o embigo e, se o desexas, tamén os xeonllos e os dedos dos pés. Para aumentar a dificultade do xogo podes variar a orde da secuencia e acelerar o ritmo. Alternar entre movementos máis ou menos amplos e máis ou menos rápidos ofrece aos nenos a oportunidade de practicar a concentración e o autocontrol. Unha vez os nenos —sentados ou de pé— teñan as costas ergueitas e os músculos relaxados, estarán preparados para xogar Xogos mindfulness. O que presento a continuación axuda aos máis pequenos a percibir como as diferentes formas de respirar poden modificar o estado da súa mente e do seu corpo. Tanto ti como os nenos teredes un molinete cada un.

Respirar cun molinete.

Sopramos un molinete para tomar conciencia de que as distintas formas de respirar —rápida, lenta, profunda ou superficial— afectan o estado do corpo e da mente.

HABILIDADES: concentrarse, darse conta

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Sentar coas costas rectas e o corpo relaxado. Colle o teu molinete.

2. Imos soprar o noso molinete con respiracións longas e profundas.

Observando como sentimos. Temas de conversación: sentes o corpo acougado e relaxado?, resúltache fácil ou difícil estar quieto despois de respirar profundamente?

3. Agora imos soprar os molinetes con respiracións curtas e rápidas. Temas de conversación: como sentes o corpo agora?, tras respirar rápido sénteste do mesmo xeito que cando respirabas lentamente?

4. Agora imos soprar o noso molinete respirando con normalidade. Temas de conversación: pareceuche sinxelo prestar atención á respiración ou che distraíches?

CONSELLOS PRÁCTICOS

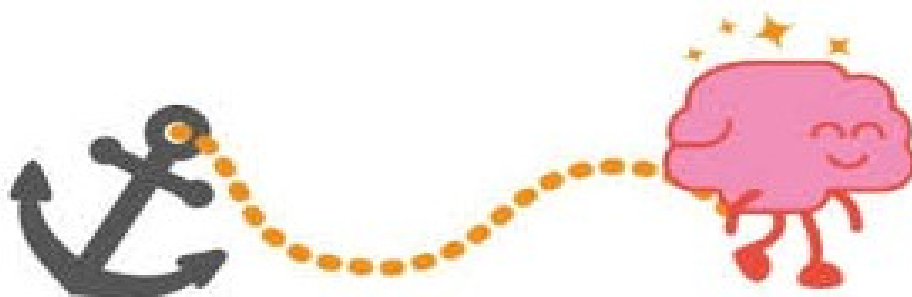
1. Establece un diálogo máis prolongado sobre os diferentes tipos de respiración: ocórreseche unha situación da vida cotiá na que respirar profundamente podería resultar útil?

(Quizá para acougarche cando che hai as alterado ou para ai udarte a concentrarche). E unha situación na que sexa recomendable respirar rápido? (Quizá cando te sintas canso e desexes activarche un pouco).

2. Cando dirixas a máis dun neno, pídelles que deixen o muíño no chan antes de iniciar cada conversación.

No seguinte capítulo os nenos aprenderán estratexias de aquietamiento coas que desviar a atención dos pensamentos que están a provocar o seu malestar para centrala no momento presente —unha sensación (algo que escoiten, vexan, degusten, toquen ou cheiren), unha palabra (contar as respiracións), ou ben unha tarefa. Se algunha vez apertaches unha pelota antiestrés ou fregaches unha pedra relaxante, centrarche nas sensacións en lugar de en os pensamentos resultarache unha estratexia familiar. A un gran número de nenos estas ferramentas de aquietamiento resúltanlles calmantes, o cal podería ser indicador de que diminúen a resposta de loita ou huída no sistema nervioso e potencian a resposta de «descansar e dixerir».

ANCORAR A ATENCIÓN



Move o esqueleto!

Movemos o corpo ao son dun tambor para descargar enerxía e concentrarnos.

HABILIDADES: concentrarse, aquietarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Imos finxir que poñemos un pegamento máxico nas plantas dos pés para pegalas ao chan. Fai coma se puxeses pegamento na planta dun pé, que se adhire ao chan; fai o mesmo co outro pé. Os nenos imitarante .
2. Podes mover lixeiramente os xeonllos dun lado a outro mantendo os pés pegados ao chan? Move lixeiramente os xeonllos dun lado a outro cos pés adheridos ao chan coma se estivesen cravados nel..
3. Imos mover o corpo ao son do tambor, mantendo os pés pegados ao chan. Realiza movementos amplos cando suba o volume. Toca forte o tambor e ao mesmo tempo mostra os movementos o mellor que poidas.
4. Realiza movementos pequenos cando baixe o volume. Toca suavemente o tambor e mostra os movementos o mellor que poidas.
5. Que farás cando o tambor soe rápido? Toca o tambor rapidamente e os nenos responderanche : «moverme rápido».
6. E se soa lento? Tócao amodo e os nenos responderanche : «moverme lento».
7. Iso é. Trata de seguir estes movementos e detente cando o tambor deixe de soar. Alterna entre tocar rápido, lento, alto ou baixo e os nenos deteranse cando pares.
8. Imos relaxarnos e a sentir a respiración durante uns momentos e, a continuación , xogaremos de novo. Inicia de novo o exercicio despois de facer unha pausa para que os nenos acóuguense .

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Se non dispós dun tambor, podes dar palmadas nas coxas para emitir un son parecido.
2. Utiliza este xogo para concluír un período prolongado de quietude..
3. Deixa que os nenos o dirixan por quendas..
4. Pode xogarse tanto sentado (no pupitre ou formando un círculo no chan) como de pé .
5. Cando as circunstancias non permitan xogalo, podes utilizar áncoras sensoriais que axuden aos nenos para tranquilizarse, tales como balancearse lentamente ou apertar un coxín.

6. Outros medios sensoriais que adoitan empregar pais e fillos para acougar e tranquilizarse respectivamente incluíndo arrolar, dar a man, abrazar e cantar.

Ver con claridade.

Axitamos unha bóla de auga para comprender mellor a conexión entre o que sucede na nosa mente e no noso corpo.

HABILIDADES: concentrarse, darse conta

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Temas de conversación: podes describir como se atopa o teu corpo cando estás tenso?, podes describir como está a túa mente cando te estresas, es capaz de pensar con claridade cando estás tenso?

2. Cando a bóla está quieta, como neste momento, consegues ver o outro lado a través do auga?

3. Que cres que ocorrerá se a axito?, serás capaz de ver a través do auga?

Axita a bóla. A purpurina formará un remuíño e a auga enturbarase .

4. Agora coloca unha man sobre o embigo e sente a respiración. Deixa de axitar a bóla e a purpurina asentarase . Podes ver agora a través da auga?.

5. É que desapareceron as partículas? Non, seguen aí. Os pensamentos son como esa purpurina. A nosa mente pode chegar a axitarse tanto que nos/nos impide pensar con claridade; pero se sentimos a respiración e non facemos caso dos pensamentos, estes aséntanse e somos capaces de pensar con claridade de novo.

6. Imos probar outra vez. Repite a demostración.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. É recomendable xerar un pouco/pouo de enerxía antes do xogo cun breve período de actividade física de modo que o neno poida sentir como vai tranquilizándose durante a práctica, e a que se está concentrado, sereno e relaxado antes de empezar, é probable que non perciba ningunha diferenza ao final .

2. Aínda que a meditación non consiste en deixar a mente en branco nin en desfacerse dos pensamentos, algúns nenos así o cren. Tamén poden albergar a idea de que é « malo» ter pensamentos mentres meditan. Se lles explicas que os pensamentos e as emocións son belos, igual que a purpurina que se arremuiña dentro da bóla, poderán comprender que mesmo os pensamentos máis fermosos poden ser unha fonte de distracción..

3. Cando os nenos pequenos entenderon a metáfora, utiliza unha frase como « procura acougar a túa purpurina» como un recordatorio que lles ai *ude a centrarse na respiración cando estean demasiado excitados ou alterados.

4. Coméntalles igualmente que a meditación non pon fin á tensión da vida cotiá, así como a purpurina non desaparece cando se asinta no fondo da bóla; aínda que non nos/nos libre da tensión por completo, pode axudarnos a xestionalo ensinándonos a relaxarnos e a acougar a mente cando sentimos excesivamente excitados ou alterados; deste xeito, podemos ver con claridade o que está a suceder en nós e na nosa contorna.

A conexión mente-corpo

Imaxinamos que damos unha dentada a un limón para comprender mellor a conexión existente entre o que ocorre na mente e no corpo.

HABILIDADES: concentrarse, darse conta

IDADE RECOMENDADA: nenos maiores e adolescentes

INSTRUCCIÓNS

1. Temas de conversación: os pensamentos poden afectar as sensacións corporais? E que hai das emocións, poden modificar as sensacións físicas?, e viceversa?
2. Séntate coas costas rectas e o corpo relaxado; pousa as mans sobre os xeonllos e pecha os ollos.
3. Visualiza que estás sentado na mesa da cociña e que hai un limón fronte a ti. Imaxina que o colles e nóvalo húmido e frío; o cortas en dúas, tomas unha metade, chéirala e dálle unha dentada. Que ocorre na boca agora?
4. Temas de conversación: ante o pensamento de morder un limón o corpo reaccionou coma se estivese a suceder realmente?, trátase dun exemplo da conexión mente-corpo?, ocórrenseche outros exemplos desta conexión?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Unha vez que os nenos entenderan o significado da conexión mente-corpo, decataranse doutros exemplos pola súa conta. Pídelles que compartan contigo uns cuantos.
2. Cando dirixas a varios xogadores, podes utilizar a técnica empregada no xogo « Sinalar co maimiño» para facerlles ver que outros nenos teñen reaccións similares ante a tensión.
3. Ao escoitar unha visualización guiada, os nenos tenden a analizala en lugar de seguila. A análise sácalles do momento presente e é a razón pola que non todo o mundo experimenta unha resposta física. É probable que isto cambie coa práctica, de modo que se a visualización do limón non funciona a primeira vez, próbaa de novo outro día.

DARNOS DE CONTA E REDEFINIR



Dous pececillos nadaban na auga cando se atoparon cun peixe maior que nadaba en dirección oposta, o cal saudoulles coa cabeza e díxolles: «Bos días, mozos, como está a auga?». Os dous pececillos seguiron nadando durante un intre, ata que un deles mirou ao outro e preguntoulle: «Que diaños é a auga?».

UNHA MENTE ABERTA

A



caixa misteriosa

Mentres tratamos de adiviñar o contido dunha caixa misteriosa, observamos como sentimos cando nos/nos preguntan e non sabemos a resposta.

HABILIDADES: darse conta, redefinir

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Imos tratar de adiviñar que hai dentro de a caixa misteriosa. Escucha as suxerencias dos nenos.

2. Temas de conversación: como te sentes ao non saber que hai no interior da caixa?, sénteste excitado?, frustrado?, doutra maneira?

3. Suxeita a caixa e pálpaa, míraa e axíttaa sen abríla. A alguén se lle ocorre algunha outra idea sobre o contido da caixa? Escucha aos nenos.

4. Imos abríla para ver que esconde.

5. Temas de conversación: como te sentes ao non saber que vai pasar a continuación ? Gústache probar cousas novas ou prefires non facelo? Que séntese ao esperar unha cousa e atopar outra? Como te sentes cando tes que esperar para realizar algo (abrir un agasallo, ir a casa dunha amiga ou que che chegue a túa quenda na randeira)?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Velaquí algúns obxectos que podes meter na caixa: suxeitapapeis, flores, globos, pezas de Lego ou gomas de borrar.

2. En caso de xogar con nenos moi pequenos, resulta de axuda poñerlles exemplos de obxectos que poderían estar dentro de a caixa antes de que comecen a adiviñar.

3. Tamén podes ampliar o xogo propoñendo que cada neno introduza un obxecto na caixa por quenda mentres os demais adiviñan de que trátase .

A visión global

Imaxinámonos como sería adiviñar que é un obxecto tocando soamente unha parte deste cos ollos pechados. Aprendemos que as nosas crenzas dependen da información da que dispoñemos.

HABILIDADES: darse conta, redefinir

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Que sucedería se che pedisen que tocases unha parte dun elefante cos ollos pechados e tiveses que adiviñar que é o que estás a palpar? Cres que serías capaz de adiviñalo? Se tocases soamente a trompa do elefante, que pensarías que é? (Unha pista: a trompa do elefante é longa e redondeada como unha serpe ou unha mangueira).

Se tocases soamente unha pata, que pensarías que é? (Unha pista: as patas de elefante son grandes e redondeadas como o tronco dunha árbore). Se tocases soamente un cabeiro, que pensarías que é? (Unha pista: os cabeiros de elefante son afiados como un coitelo).

Se tocases soamente unha orella, que pensarías que é? (Unha pista: as orellas de elefante son finas e anchas como un abanico).

2. Temas de conversación: conta algunha anécdota persoal sobre haber malinterpretado a alguén por non contar con suficiente información e outra sobre ser malinterpretado pola mesma razón.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. É posible adaptar este xogo para un neno pequeno utilizando un animal de peluche grande e propoñéndolle que peche os ollos e que toque soamente unha parte deste (unha perna, unha orella, o embigo...). Se cres que lle será difícil manter os ollos pechados pola emoción, podes vendalos como na galiña cega.

Polo xeral, os nenos son incapaces de adiviñar o obxecto que están a tocar debido a que non teñen unha visión de conxunto. Pero que pasaría se tendo acceso a unha imaxe completa víseno de maneira diferente? Un neno estaría no certo e o outro equivocado? Ou é posible que nalgúns casos algo poida ser varias cousas á vez? Os nenos descubren a resposta no xogo «É un pato ou un coello?», que está baseado nunha famosa ilusión óptica na que pode verse un pato ou un coello, pero non ambos ao mesmo tempo.

É un pato ou un coello?

Prestamos atención ao debuxo que parece representar tanto un pato como un coello, a fin de comprender mellor o feito de que algo poida ser máis dunha cousa.

HABILIDADES: darse conta, redefinir

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Imos fixarnos xuntos no debuxo. Móstralles a ilustración.
2. Trátase dun pato ou dun coello? Espera a que os nenos respondan e despois expresa o teu parecer. (Se ningún dos nenos seleccionase o pato ou o coello, menciónao e explica a razón pola que tamén pode verse ese animal no debuxo).
3. Obsérvao de novo e mira a ver se agora velo diferente. Que opinas? Trátase dun pato ou dun coello?
4. Quen está no certo e quen se equivoca?.
5. Observemos o debuxo unha vez máis. Que pareceche agora?, cambiaches de idea?.
6. Temas de conversación: cres que o debuxo pretende plasmar un pato ou un coello ou podería estar a representar ambos?

Xesticulamos

Xesticulamos co maimiño —colocándoo cara arriba, cara abaixo ou de lado— para comprender mellor como sentimos e comunicarlo aos demais.

HABILIDADES: darse conta, redefinir

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Podemos sentirnos de múltiples maneiras —alegres, tristes, cansos, excitados— e todas son sentimentos completamente naturais; non hai unha forma correcta e outra incorrecta de sentir, e os nosos sentimentos son cambiantes: probablemente sentímonos diferentes agora de como o faciamos esta mañá e algo máis tarde sentiremos distintos de como o facemos neste momento. En ocasións sentimos o mesmo que outra persoa e noutras non, e ambas as posibilidades están ben.
2. Realiza unha respiración completa e fíxate en como te sentes agora.
3. Vou formular unha pregunta e todo o mundo responderá ao mesmo tempo o dedo maimiño cando diga: « Á unha , ás dúas e ás tres» .
4. A pregunta é a seguinte: «Resúltache fácil ou difícil estar quieto agora mesmo? Se che parece fácil, apunta cara ao chan; se che parece difícil, cara ao ceo; e se non é nin fácil nin difícil, cara a un lado. Á unha , ás dúas e ás tres.

5. Mantén a posición do dedo para que todos saibamos como nos sentimos agora. Lembra que non hai unha maneira correcta e outra incorrecta de responder. Que interesante!

Continúa expondo preguntas mentres os nenos mostren interese polo exercicio.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Aínda que este xogo é unha forma eficaz e divertida de formular preguntas prácticas (« A quen lle gustaría facer unha pausa?» polo xeral utilízase para saber como senten os nenos nese momento. Por exemplo poderías preguntar: « Tes moita enerxía ou estás máis ben canso?, sénteste tranquilo ou nervioso?, relaxado ou tenso?» .

2. Ao manter os maimiños no aire e mirar ao redor, os nenos ven como responderon os demais á mesma pregunta. O máis probable é que hai a diferenzas e para algúns nenos resulta revelador descubrir que non todo o mundo comparte o seu sentir. Doutra banda, os nenos que senten illados do grupo adoitan alegrarse de ver que outros responderon igual que eles.

3. Con obxecto de diminuír as asociacións positivas ou negativas cun xesto específico, realiza modificacións respecto ao significado de ter o maimiño cara arriba , cara abaixo ou cara a un lado. Por exemplo, se na primeira rolda o maimiño apuntando cara arriba correspóndese con « resúltame difícil estar quieto» , cambia o significado na seguinte rolda, de modo que represente « resúltame fácil estar quieto» . Isto debilita os xuízos reflexivos que adoitan relacionarse cunha resposta (o enfado é negativo; a gratitude, positiva) e crea un ambiente no que os nenos poden observar o que está a suceder tanto no seu interior como ao seu ao redor con apertura mental.

4. De cando en vez, os nenos maiores e os adolescentes resístense ao nome « Sinalar co maimiño». Se iso ocorre, chama o exercicio « O xogo do polgar» e pídelles que dean as súas respostas colocando o polgar cara arriba , cara abaixo ou de lado..

A GRATITUDE



Dar grazas ao agricultor

Antes de comer unha uva pasa, agradecemos ás persoas, os lugares e as cousas que desempeñaron un papel na súa viaxe desde a vide ata a nosa mesa.

HABILIDADES: ver, redefinir IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Propóñovos coller unha uva pasa e, antes de comela, pensar en como chegou desde a planta ata as nosas mans. Pensa nos vermes que fertilizaron a terra... Grazas vermes!

Pensa no sol e a choiva que nutriron as vides... Grazas natureza!

Pensa nos agricultores que coidaron das vides e colleitaron as uvas... Grazas agricultores! Pensa nos traballadores que secaron as uvas e as empaquetaron... Grazas traballadores!

Pensa nos camioneiros que transportaron as uvas pasas ata a tenda... Grazas, camioneiros! Pensa na persoa que comprou e trouxo as uvas pasas (Os nenos danche as grazas).

2. De nada! Agora imos comernos a uva pasa. Métea na boca un momento sen *masticarla e fíxate na sensación que che produce. A continuación, mastíga e, por último, traga prestando especial atención ás sensacións que experimentas.

3. Temas de conversación: pensaras algunha vez nos alimentos deste xeito?, tes unha visión diferente das uvas pasas agora?

A cadea do agradecemento

Escribimos notas de agradecemento para lembrarnos o que temos e tomar conciencia do efecto positivo dun simple acto de amabilidade.

HABILIDADES: ver, redefinir

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Temas de conversación: Que é para ti a gratitude?

2. Imos crear unha cadea de agradecemento entre todos. Primeiro escribiremos cousas polas que estamos agradecidos nestas tiras de papel; despois decorarémolas e conectarémolas formando unha cadea.

3. Temas de conversación: como te sentes cando agradeces algo ou a alguén? De que maneiras estamos todos conectados? Que é unha comunidade? Cando a cadea estea lista, axuda aos nenos para colgala nun lugar significativo, ou ben a regalala..

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Os xogos de agradecemento reforzan o tema da interdependencia, pois lembran aos nenos que están conectados tanto a persoas coñecidas como descoñecidas de formas difíciles de imaxinar. Por exemplo, un sinnúmero de traballadores ocúpense de levar os alimentos á súa mesa (agricultores, tendervos, cociñeiros), así como en preparar o seu programa ou película favorita (guionistas, executivos, actores, directores).

Sentímonos ...

HABILIDADES: ver, redefinir

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Algunha vez sentícheste decepcionado por alguén ou algo? Escucha as historias dos nenos.

2. Como sentiches? Móstrate receptiva ante os sentimentos dos nenos e se fose oportuno, fai algún comentario sobre eles.

3. Estou segura de que mesmo cando te sentes desilusionado tamén che pasan cousas boas. Imos mencionar tres cousas boas da nosa vida.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Lembra aos nenos que o obxectivo deste xogo non é finxir que non están alterados cando si o estean, senón evidenciar que é posible sentir dúas cousas ao mesmo tempo: poden sentirse agradecidos polas cousas boas á vez que se sentan tristes, ofendidos ou decepcionados por algunha situación.

2. Se non se lles ocorren tres cousas boas, inicia unha choiva de ideas para axudalos a descubrir algunhas.

3. Cando os nenos entenden que este xogo non consiste en esconder os seus sentimentos debaixo da alfombra, a frase « tres cousas boas» pode converterse nunha resposta lúdica e humorística ante os sucesos de pouca importancia da vida en familia. Por exemplo, se un neno pequeno derrama un vaso de zume de mazá e

parece que vai empezar a chorar, podes responder algo como: «Ai ! Comprendo como te sentes; ocórrenseche tres cousas boas mentres seco a encimeira?»

4. Os pais tamén poden propoñer aos seus fillos que lles lembren mencionar tres cousas boas cando queden atascados cunha decepción ou contratempo de pouca importancia.

5. Con obxecto de desenvolver o hábito da gratitude, xoga a « Tres cousas boas» durante a comida principal, antes de durmir e noutras ocasións nas que a familia estea reunida (e ninguén alterado).

A EXPERIENCIA PRESENTE



espera consciente

Mientras esperamos, escollemos un obxecto próximo (unha planta nunha maceta, unha cafeteira, o horizonte) para concentrarnos nel. Mirámolo suavemente a fin de relaxarnos e darnos conta do que sucede en nós e na nosa contorna.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interese

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Séntate ou permanece de pé de forma cómoda e relaxada, e sente a respiración.
2. Elixo un obxecto próximo que che resulte agradable á vista e pousa a túa mirada nel. Mantén os ollos suavemente centrados no obxecto.
3. Fíxate nos cambios que acontecen ao teu ao redor (cores, sons, variacións da luz).
4. Unhas veces terás pensamentos e outras veces non os terás. Cando aparezan déixaos estar: se non lles prestas demasiada atención, quedarán un intre e desaparecerán por si sós.
5. Se che dá conta de que te distraíches, iso significa que sabes onde está a túa mente neste momento. Felicidades! En iso consiste a conciencia atenta! Agora continúa mirando suavemente o obxecto.
6. Temas de conversación: que viches?, sorprendeuche o que observaches?, permaneceu igual o que te rodea ou se produciu algún cambio? Como te sentiches ao principio?, e máis tarde? O tempo transcorreu lento ou rápido?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Cando dirixas a nenos pequenos, pregúntalles que obxecto seleccionaron antes de pasar ao seguinte punto.

2. Trátase dunha excelente actividade para xogar en familia no medio dun atasco, esperando a alguén ou facendo cola.

3. Este xogo axuda aos nenos para tranquilizarse cando senten demasiado excitados ou alterados.

Unha dentada cada vez

Comemos un pouquiño cada vez a un ritmo pausado para relaxarnos, gozar e valorar o momento presente.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interese

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Colle o alimento e fíxate no seu aspecto, o seu tacto e o seu cheiro. Observa os teus pensamentos e os teus sentimentos mentres o sostés antes de comelo.

2. Introdúceo na boca por un momento sen mastigalo e fíxate nas sensacións que produce na lingua. Fáiseche a boca auga?

3. Agora mastígalo aos poucos e despois trágao, prestando moita atención ás sensacións que experimentas en cada un destes pasos.

4. Temas de conversación: como te sentiches ao manter o alimento na boca sen comelo?, que sensacións notaches na boca ao mastigar?, que sensacións experimentaches na garganta ao tragar? Percibiches algunha emoción ou sentimento?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Un modo de explicar esta actividade aos nenos máis pequenos é describila como « comer a cámara lenta » .

2. Pregunta aos nenos se lles sorprende algo do que sentiron sentido (adoitan percibir unha maior formación de saliva, renxidos de estómago ou un sentimento de excitación).

3. Para axudar aos nenos para comer de forma menos impulsiva e máis consciente, pídelles que poñan atención nas súas sensacións antes e despois de comer. Velaquí algúns temas de conversación: tes fame ou estás cheo? Existe algunha diferenza entre sentirse famento e sentirse saciado? Algunha vez comiches a pesar de estar cheo? Comes sempre que tes fame?

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Respiración consciente

Prestamos moita atención á sensación da respiración para relaxarnos e descansar na experiencia do instante presente.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Tómbate boca arriba coas pernas estiradas sobre o chan e os brazos aos costados. Podes pechar os ollos se o desexas.

2. Sente a caluga en contacto co chan; sente os ombreiros contra o chan; sente a parte superior das costas, os brazos, as mans, as costas baixas, as pernas e os pés.

3. Agora fíxate nas sensacións que experimentas ao inspirar e ao expirar. Non existe unha maneira correcta ou incorrecta de respirar: non importa se estás a respirar rápido ou lento, profundo ou superficial.

4. Observa onde sentes a respiración con máis forza: sentes a entrada e saída do aire por baixo do nariz? Sentes o movemento ascendente e descendente do embigo?

Sentes como se enchen de aire os pulmóns?

5. Selecciona a sensación máis intensa e aguzosa atención a esa zona do corpo durante unhas cantas respiracións.

6. Agora trata de centrar a atención na inspiración. Percibes o instante no que empezas a inspirar e a seguir a sensación da inspiración ata o momento preciso en que comeza a espiración. Se non consigues concentrarte na inspiración, pronuncia mentalmente a palabra « dentro» cada vez que inspires. Deixa que o proben durante un ou dous minutos.

7. Percibes o instante no que empezas a expirar e a seguir a sensación da espiración ata o momento no que se inicia a inspiración. Se non consigues concentrarte na espiración, pronuncia mentalmente a palabra «fose» cada vez que expires. Deixa que o proben durante un ou dous minutos.

8. Agora imos prestar atención a unha respiración completa, estando presentes en cada instante. Se che resulta complicado concentrarte na respiración, pronuncia mentalmente a palabra «dentro» cada vez que inspires e a palabra «fose» cada vez que expires. Deixa que o proben durante un ou dous minutos.

9. Imos comprobar como sentimos o corpo agora. Sente a caluga en contacto co chan; sente os ombreiros contra o chan; sente a parte superior das costas, os brazos, as mans, as costas baixas, as pernas e os pés.

10. Cando esteas listo, abre os ollos e incorpórate aos poucos para sentarte. Respira e fíxate en como te sentes.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Aínda que os nenos adoitan preferir meditar tendidos no chan, este xogo pode practicarse igualmente sentado ou de pé .

2. Cando lles resulta complicado estar quietos sentados ou de pé ,adoita ai *udarles balancearse dunha forma pausada e controlada.

3. Dada a gran cantidade de información que os nenos procesan en todo momento, non é de estrañar que estreitar o campo de atención para concentrarse na sensación da respiración non lles resulte unha tarefa sinxela; por esta razón, as INSTRUCCIÓNS do xogo inclue nunha estratexia que levan usando os meditadores durante xeracións: cando non consigas concentrarte na respiración pronuncia mentalmente a palabra «dentro» cada vez que inspires e a palabra «fose» cada vez que expires.

4. Dálles a oportunidade de que falen dos seus sentimentos e experiencias despois do xogo (ou de calquera outra actividade introspectiva). A posta en común pode incluír desde unha intervención de cada un a un diálogo sobre o tema.

5. De cando en vez pide aos nenos que observen se senten algunha tensión no corpo e animalles a relaxarse.

Dúrmete neno

Finximos durmir a un animal de peluche arrolándoo sobre o abdome co fin de relaxar o corpo e acougar a mente. O peluche ascende cando inspiramos, e descende de novo cando expiramos.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos (cunha modificación para os nenos maiores e para os adolescentes).

INSTRUCCIÓNS

1. Tómbate boca arriba coas pernas estiradas sobre o chan e os brazos aos costados. Podes pechar os ollos se o desexas. Agora, vou colocarche un animal de peluche sobre o embigo.

2. Sente a caluga en contacto co chan; sente os ombreiros apoiados no chan; sente a parte superior das costas, os brazos, as mans, as costas baixas, as pernas e os pés. Tamén podes acariñar o peluche fixándote nas sensacións que experimentes.

3. Agora fíxate nas sensacións que experimentas ao inspirar e ao expirar mentres moves o peluche arriba e abaixo coa respiración. Como sentes o corpo? Tes moitos pensamentos? Espera dun a tres minutos antes de seguir.

4. Se non consegues concentrarte na respiración, dei en silencio a palabra « arriba» cada vez que o peluche ascenda e a palabra « abaixo» cada vez que descenda.

5. Ver como percibimos o corpo agora: sente a caluga en contacto co chan; sente os ombreiros apoiados no chan; sente a parte superior das costas, os brazos, as mans, as costas baixas, as pernas e os pés.

6. Cando esteas listo, abre os ollos e incorpórate aos poucos para sentarte. Respira e fíxate en como te sentes As túas sensacións son diferentes ás de antes.

Contar a respiración

Contamos a respiración a fin de desenvolver a concentración. Igual que ao practicar un deporte ou tocar un instrumento, canto máis practicamos mellor nos concentramos.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Séntate coas costas rectas, o corpo relaxado e as mans apoiadas suavemente sobre os xeonllos.

2. Inspira de forma natural e pronuncia mentalmente « un» ; a continuación , relaxa a fronte ao expirar. Alza un dedo e espera a que todo o mundo inspire e expire .

3. Repite de novo. Inspira de forma natural e pronuncia mentalmente « dúas» ; a continuación , relaxa o pescozo e os ombreiros ao expirar. Alza dous dedos.

4. Agora inspira e pronuncia mentalmente « tres» e, a continuación , relaxa a tripa ao expirar. Alza tres dedos.

5. Imos probar de novo, pero esta vez non falarei. Sincroniza a respiración co movemento da miña man e conta en silencio ti mesmo. Lembra relaxarte coa espiración.

6. Temas de conversación : vai serenando a túa mente ao contar a respiración, sentícheste relaxado, durante un tempo, volveron outra vez os pensamentos ou a mente seguiu en calma.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Os nenos pequenos que non saiban contar mentalmente poden facelo cos dedos. Pídelles que sincronicen os seus movementos cos teus ou, mentres alzas primeiro un dedo, logo dous, e finalmente tres.

2. Toda a familia pode dirixir o xogo por quenda durante tres respiracións ao redor da mesa da cociña. A primeira persoa alza en silencio primeiro un dedo, logo dous e por último tres. O xogador da súa dereita toma a substitución e continúa dirixindo a serie de tres respiracións. Este proceso repítese ao redor da mesa ata que a todo o mundo cando lle toque a súa quenda.

3. Anima aos nenos a que proben a contar as inspiracións para sentirse máis enérxicos e alerta, ou ben as espiracións para sentirse máis relaxados e tranquilos.

4. Algúns nenos maiores, adolescentes e pais prefiren contar do un ao dez (no canto de de o un ao tres); outros prefiren contar cara atrás . Proba cada unha destas opcións para ver cal che vai mellor.

5. Tamén podes contar « un, un, un» durante a inspiración:

Pide aos nenos que pronuncien mentalmente « un, un, un... » durante a inspiración e que se relaxen durante a espiración. Despois han de contar en silencio « dous, dous, dous... » e relaxarse de novo coa *espiración.

Continúa este exercicio durante dez respiracións.

Introduce unha modificación convidándolles a contar « un, un, un» durante a espiración en lugar da inspiración.

Tic, tac

Balanceámonos como o péndulo dun reloxo mentres cantamos. Este xogo axuda a desenvolver a conciencia corporal, así como a practicar movementos controlados.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Temas de conversación: que son emite un reloxo? Alguén sabe que é un reloxo de pé ? Alguén sabe que é un péndulo?

2. Agora imos practicar balancearnos como un péndulo dun reloxo de pé . Séntate coas costas rectas, o corpo relaxado e as mans apoiadas no chan aos lados do corpo.

3. Levantamos a man dereita todos xuntos. Baixa a man situándoa preto de ti no chan e inclínate cara á dereita. Agora ladéate cara á esquerda e soporta o peso do corpo coa man esquerda. A continuación , volve balancearte cara á man dereita. Sentese como o teu corpo móvese cara á dereita, cara ao centro e cara á esquerda

4. Agora imos dicir « tic, tac» mentres nos balanceamos. « Tic tac, tic tac...» .

5. Antes de acabar, imos dicir todos xuntos: « Tic, tac, como un reloxo ata atopar o meu centro. ALTO» .

6. Terminamos como empezamos, coas costas rectas e o corpo relaxado. Pousa as mans sobre os xeonllos e respira unhas canto veces.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Xogar a « Contar a respiración» xesticulando coa man é unha forma eficaz e divertida de prolongar « Tic tac» . Despois do que nenos digan « alto» , alza un dedo: todo o mundo respira unha vez; alza un segundo dedo: respiran de novo; alza un terceiro dedo: respiran por terceira vez.

2. Outra popular extensión de « Tic tac» é « Un son que desaparece» , un xogo sobre escóitaa consciente que veremos máis adiante .

3. Os nenos tamén poden balancearse ao son dun tambor.

A ATENCIÓN FOCALIZADA



Soltar os monos

Coa axuda dun colorido xogo de plástico. 3 construímos unha cadea de monos para demostrar como podemos observar os pensamentos e deixalos ir.

HABILIDADES: concentrarse, darse conta

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos e maiores

INSTRUCCIÓNS

1. Temas de conversación: algunha vez fixécheste que en lugar de prestar atención ao que está a suceder no momento presente, distráeste cun pensamento sobre algo que tivo lugar no pasado ou que podería pasar no futuro?, que exemplos poderíamos citar.
2. Neste xogo cada mono representa un pensamento, unha emoción ou unha sensación que captou a nosa atención. Menciona un exemplo dun pensamento que poida considerarse unha distracción e colle un mono.
3. Agora tócovos a vós poñer algúns exemplos. Por cada distracción que se nos ocorra, engadirei outro mono á cadea. Escolle tres ou catro exemplos suxeridos polos nenos e agrega un mono á cadea por cada un.
4. Estes son monos dos que podemos prescindir, verdade Agora non necesitamos que nos distraia ningún destes pensamentos e emocións, así que imos soltalos . Tira a cadea de monos ao barril de plástico.
5. Estivo moi ben ! Imos probar de novo. Ocorrēnsevos máis exemplos

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Aínda que o « Barril de monos» adoita considerarse un xogo para nenos pequenos, pode constituír unha útil axuda visual ao traballar con nenos maiores ou mesmo con adultos.

2. Prolonga a demostración incorporando un diálogo ao final. Velaquí algúns temas de conversación: con que frecuencia a túa mente afástase do presente e viaxa cara ao pasado ou o futuro. Permanecen igual os pensamentos e as emocións ou se modifican co tempo?

3. « Soltar os monos» axuda aos nenos para converter as distraccións en historias de éxito. Suxeita a cadea de monos e pregunta aos nenos como chamar a ese instante en que se dan conta de que se distraeron. Os nenos gritan: «atención plena!», e a que saben onde se acha a súa mente nese momento.

4. De cando en vez, os nenos expoñen un tema importante que merece a pena explorar con máis detemento. Se as circunstancias permíteno, non hai mellor ocasión para falar de aquilo que lles inquiete. Con todo, ás veces sae á luz un tema delicado nun mal momento. Se eso sucedese, móstrate receptiva á preocupación do neno e a continuación cambia o ton e o tema do diálogo. Asegúrate de retomar a cuestión en privado nunha hora e nun lugar apropiados.

Escolle a túa áncora

Prestamos atención á sensación da respiración alí onde máis a notamos: baixo o nariz, no peito ou no embigo, para relaxarnos e concentrarnos no momento presente.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Séntate coas costas rectas, o corpo relaxado e as mans apoiadas suavemente sobre os xeonllos; pecha os ollos se che resulta cómodo e fíxate nas sensacións que experimentas ao inspirar e ao expirar.

2. Sitúa un dedo debaixo do nariz e sente a entrada e saída do aire. Séntelo ?

3. Despois, coloca as mans no peito sobre o corazón. Sentes como se move a man cando respiras?

4. A continuación , leva a man ao embigo e sente o movemento da respiración nesa zona.

5. Volve pousar as mans sobre os xeonllos e respira de forma natural. En que lugar sentes o movemento da respiración máis facilmente?, baixo o nariz, no peito ou no embigo?

6. Agora vou pedirche que centres a atención alí onde sintas mellor a respiración. Sexa cal for o lugar, vou referirme a el coa palabra « ancora». Imos empregar este áncora ata o final do xogo, de modo que se necesitas volver examinar onde che resulta máis fácil sentir a respiración, adiante.

7. Moi ben. Probemos durante unhas cantas respiracións. Mira a ver se podes manter o corpo relaxado e, ao mesmo tempo, centrar a atención suavemente na túa áncora. Así é como podemos relaxarnos coa sensación do movemento da respiración.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Este xogo tamén pode practicarse tendido ou de pé .
2. Cando dirixas a máis dun xogador, pídelles que sitúen unha man sobre a cabeza unha vez hai escollera a súa áncora. Espera a que todo o mundo ha escollera antes de continuar.
3. Pode resultar de axuda comezar a actividade cun relaxante percorrido corporal; dei por exemplo : « Sente as pestanas pechadas, os ombreiros relaxados, as mans en contacto cos xeonllos e as pernas co chan ou a cadeira...» .
4. Cando os nenos aquiran algo de práctica en permanecer sentados durante períodos máis longos, podes ampliar esta actividade durante uns minutos coa « respiración consciente» .
5. Podes introducir unha variación pedindo aos nenos que escollan outro obxecto simple e neutral no que fixar a atención: un son, unha sensación ou mesmo contar.

Un son que desaparece

Escoitamos atentamente un son mentres vai apagándose para relaxarnos e concentrarnos.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos e maiores

INSTRUCCIÓNS

1. Séntate coas costas rectas, o corpo relaxado e as mans apoiadas suavemente sobre os xeonllos. Podes pechar os ollos se o desexas.
2. Cando toque a campá, escoita o son mentres vai desaparecendo. Levanta a man cando e a non oias nada.
3. Vou tocar a campá durante unhas cantas veces máis. Ás veces, o son será breve e outras longo. Aguzosa atención para que poidas levantar a man tan pronto como hai a cesado.
4. Temas de conversación: como te sentiches escoitando o son?, como te sentes agora?, tes o corpo relaxado?, tes a mente axitada ou en calma? Que sucedeulle ao son tras a súa desaparición?, onde foi ?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Tras a primeira quenda, podes repetir o xogo sen INSTRUCCIÓNS verbais:

Sitúa unha man sobre o embigo coma se estiveses a sentir a respiración. Isto incita aos nenos para imitarte e indícalles que o xogo comezou. Espera a que todo o mundo estea listo antes de continuar.

Toca a campá e leva unha man a un oído para facer saber aos nenos que é hora de centrar a atención no son que escoitan.

Os nenos levantarán a man cando haxan deixado de escoitalo. Espera a que todos o haxan feito antes de continuar. Se fose necesario, alza a man cando cesamento o son para dar pé a que os nenos fagan o mesmo.

Repite a secuencia outras dúas veces (tres en total).

2. « Un son que desaparece» resulta perfecto para xogar na mesa da cociña.

3. Ten presente que os nenos deixarán de oír o son en diferentes momentos.

4. Esta actividade constitúe unha forma creativa de ampliar o xogo « Tic tac». Neste caso, toca a campá cando os nenos haxan deixado de balancearse.

5. Velaquí diversas opcións para prolongalo ou diversificalo:

Pide aos nenos que manteñan os ollos abertos. Coloca un obxecto fronte a eles no que deban fixar a atención, como por exemplo un canto rodado. Se están sentados en círculo, coloca o canto ou calquera outro obxecto n centro como punto focal.

Varía a duración do son. Amortece o son coa man para acurtalo, ou ben golpea forte para alongalo. É recomendable estendelo por un período de tempo no que os nenos poidan concentrarse comodamente e detelo se comezan a inquietarse.

Toca a campá varias veces e pide aos nenos que conten o número de sons que escoitan.

Engade outros sons, utilizando un diapasón, instrumentos de percusión ou outros instrumentos. Pregunta aos nenos polo número de sons diferentes que escoitaron e pídelles que os describan. Despois, deberán adiviñar de que instrumentos tratábase.

Camiñar amodo e en silencio.

Camiñamos de forma intencional e pausada, fixándonos nas sensacións que experimentamos nos pés e nas pernas con cada paso.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

1. Camiñaremos moi amodo desde a liña de saída ata a de chegada, sentindo os pés en contacto co chan mentres camiñamos. Mantén a mirada baixa para que te axude a concentrarte.

2. Iremos prepararnos permanecendo de pé sobre a liña de saída coas costas rectas, os xeonllos suaves e os músculos relaxados. Cando toque a campá empezaremos a camiñar moi lentamente. Toca a campá.
3. Fíxate nas sensacións de cada pé mentres camiñas. Sentes o talón, o metatarso e os dedos?
4. Cando cheguemos ao final do percorrido, virarémonos amodo e esperaremos a que soe a campá, que será o sinal para comezar a camiñar de novo. Concentrarémonos na respiración mentres esperamos. Toca a campá e continúa xogando mentres os nenos sigan mostrando interese.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Aínda que nas INSTRUCIÓNS menciónese cinta adhesiva e unha campá, non te preocupes se non dispós destes elementos. Os nenos poden camiñar entre calquera punto de partida e de chegada, e poderías sinalar o comezo cunha palmada, cun chasquido de dedos ou mesmo verbalmente.
2. Lémbbralles de cando en vez que se manteñan atentos ás sensacións dos pés e das pernas. Estes recordatorios lles axudan a non distraerse e poden exercer un efecto calmante nos nenos que estean inquietos ou alterados.
3. Tras un intre de práctica, pídelles que presten atención a dúas fases do acto de camiñar: baixar o pé e levantalo do chan.
4. Posteriormente, pídelles que se fixen en tres fases: baixar o pé, alzalo e desprazar a perna cara adiante .
5. Non é imprescindible delimitar o roteiro mediante liñas, e unha vez que os nenos comprendan o xogo estarán listos para camiñar maiores distancias. Por exemplo, poden practicar no corredor pola clase ou mesmo na natureza.

Amodo, amodo

Practicamos a concentración ao prestar especial atención ás sensacións do noso corpo mentres nos movemos lentamente.

HABILIDADES: concentrarse

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCIÓNS

1. Iremos explorar que séntese ao moverse moi amodo e, para iso, moverémonos lentamente da seguinte maneira. Fai unha demostración movendo o brazo e describindo as sensacións que percibes no ombreiro, as costas e o pescozo mentres te moves.
2. Estás listo? Asegúrate de dispoñer de suficiente espazo ao teu ao redor para non chocar con nada nin con ninguén ao moverte.
3. Empezar movendo amodo unha perna. Fíxate nas sensacións que experimentas en todo o corpo mentres te moves, non só as da perna.

4. Magnífico! Baixa a perna aos poucos. Agora imos dobrarnos amodo para tocar o chan coas mans. Permanece aí un instante e observa se as sensacións corporais cambiaron ou son as mesmas.

5. Incorporárate lentamente e comeza a mover a cabeza amodo dun lado a outro. Observa as sensacións do pescozo ao moverte. Percibes sensacións noutras partes do corpo? Agora proba a facelo cos ollos pechados. Que sentes?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Os xogos « Brazos como globos» e « Amodo, amodo» son unha excelente forma de practicar a concentración mentres os nenos están en fila ou nun tempo morto entre actividades.

2. Ademais, ambos os xogos ofrécenlles a oportunidade de poder dirixilos eles mesmos e de alternarse a dirección en parellas.

3. Velaquí como podes utilizar o libro de Eric Carle «Slowly, Slowly, Slowly» Said the Sloth como punto de partida para ensinar aos nenos pequenos a moverse amodo:

Explícalles que vas lerlles unha historia que repite as palabras « Amodo, amodo, amodo» moitas veces, e cada vez que escoiten esas tres palabras, deben elevar un brazo lentamente.

Anímaos a prestar especial atención ás sensacións nos brazos, ombreiros, costas e pescozo mentres se moven.

Fai unha demostración do movemento e describe as sensacións que percibes mentres moves o brazo pausadamente. A continuación, le o relato. Alza o brazo aos poucos cada vez que leas a frase « Amodo, amodo, amodo» e os nenos terán que imitar o movemento.

Detente trala pregunta do xaguar ao oso preguiceiro: «Por que es tan preguiceiro?» e pregunta aos nenos: « Cres que o oso é preguiceiro por moverse amodo?» Espera a que respóndanche antes de pasar a páxina para ler a resposta do oso.

Move o brazo amodo por última vez cando leas as palabras: « Amodo, amodo, amodo» .

A ATENCIÓN PLENA



A trampa de dedos.

Nesta trampa os dedos quedan atrapados ao tirar deles; en cambio, deixando de tirar e relaxándoos logramos liberalos.

HABILIDADES concentrarse, darse conta

IDADE RECOMENDADA: nenos maiores, adolescentes

INSTRUCCIÓNS

1. Sitúa os maimiños nos dous extremos do cilindro.
2. Separa os dedos entre si como e ou, e trata de tirar deles para sacalos da trampa.
3. Agora deixa de tirar, reláxate e respira. Achea os dedos entre si de novo. A tensión do xoguete cesará e o cilindro alargárase e permitirá aos nenos extraer os dedos da trampa.
4. Temas de conversación: cal é a mellor forma de liberar os dedos? De que modo ter os dedos retidos na trampa é similar a deixarse atrapar polos pensamentos, as emocións e a tensión?

O boneco cabezón

Sacudimos un boneco cabezón para comprender mellor como deixar de prestar atención aos pensamentos e ás emocións, en lugar de reaccionar fronte a eles.

HABILIDADES tranquilizarse

IDADE RECOMENDADA: nenos maiores

INSTRUCCIÓNS

1. En ocasións síntome como un boneco cabezón. Cando estou excitada, alterada ou enfadada, a miña mente empeza a acelerarse tanto que síntome deste xeito. Sacode o boneco cabezón e continúa facéndoo durante toda a demostración.
2. Algunha vez sentístesvos tamén así vós? Se os nenos non presentan exemplos, cita algúns referidos a ti mesma: « Por exemplo, unha vez pilloume un atasco e empecei a preocuparme de que ía chegar tarde a clase; noutra ocasión rexistrei a casa de arriba abaixo buscando o libro que estaba lendo e non puiden atopalo» .
3. Cando sentimos como bonecos cabezones adoitamos distraernos, pois nos parece que habemos de prestar atención aos pensamentos, as emocións e as crenzas que nos bolen na cabeza, pero se non o evitamos é fácil deixarse arrastrar por eles e resulta complicado pensar con claridade. Volve sacudir o boneco.
4. Que podemos facer?
5. Temas de conversación: deberíamos tratar de desfacernos dos pensamentos?, como? Que pasaría se non fixésemos nada en absoluto? E se en lugar de reaccionar, deixamos de prestarlles atención? Coloca o boneco sobre unha superficie sólida; o movemento da cabeza irá diminuíndo ata cesar por completo.
6. Os nosos pensamentos e sentimentos nin se van por completo nin desexamos que o fagan, pero cando deixamos de facerlles caso, acaban acougándose e podemos pensar con claridade de novo.
7. Temas de conversación: que pasaría se volvésemos dar voltas aos pensamentos? Sacode o boneco.
8. Cando nos achamos nunha situación difícil, é natural que a mente volva axitarse , mesmo despois de conseguir tranquilizarnos; cando eso suceda, se nos relaxamos e observamos o que está a ocorrer sen reaccionar fronte a iso, a mente tenderá a serenarse de forma natural.

Mirar as estrelas

Relaxámonos e miramos ao ceo para explorar que está a suceder no momento presente.

HABILIDADES concentrarse, mostrar interese

IDADE RECOMENDADA: nenos maiores e adolescentes (cunha modificación para os nenos pequenos)

INSTRUCCIÓNS

1. Séntate ou tómbate comodamente e reláxate co ritmo natural da respiración.
2. Mira cara ao firmamento e pousa alí a mirada apaciblemente. Mantén os ollos relaxados, sen centrar a atención en nada en particular.
3. Fíxate en calquera cambio que percibas no ceo, a lúa ou as estrelas.
4. Cando aparezan pensamentos ou sentimentos, déixaos estar. Se non pensas neles nin os analizas, tenden a xurdir, quedarse un intre e desaparecer por si sós. Cando estas a dirixir a nenos pequenos, substitúe este paso polo seguinte: «Se che

dás conta de que estás distraído e pensando noutra cousa, non pasa nada. Sente a entrada e a saída do aire durante unhas cantas respiracións e despois volve mirar ao ceo».

5. Temas de conversación: que viches ?, sorprendeuche o que presenciaches ? O ceo estaba sempre igual ou hai habido cambios? Podes describir como te sentiches ?, como te sentes agora?

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Comeza practicando « Mirar as estrelas» durante un breve período de tempo e ve alongando o exercicio aos poucos.

2. Durante o día podes probar a xogar a «Mirar as nubes». Para iso, colle unha cadeira de play a ou unha toalla e busca un lugar sombreado no exterior. Anima aos nenos para observar as follas arroladas polo vento, as nubes pasaxeiras e outros cambios ambientais.

3. « Mirar as estrelas» e « Mirar as nubes» son unha magnífica forma de que os nenos (e os adultos) déanse un respiro cando se sentan tensos.

SER, NON PARECER



A túa propia burbulla

Imaxinámonos que estamos rodeados por unha burbulla a fin de tomar conciencia da localización dos nosos corpos con respecto a outras persoas e cousas.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interese, conectar

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

1. Temas de conversación: poderías describir unha burbulla?
2. Vou debuxar unha burbulla imaxinaria ao redor do meu corpo. Sinala a túa burbulla debuxando un círculo imaxinario ao redor do teu corpo co dedo índice; a continuación, explora os seus límites coas palmas das mans, movéndoas de arriba abaixo e en círculo. Finalmente, simula que estás á decorar e describe aos nenos como o fas.
3. Agora vas crear a túa propia burbulla. Podes mostrarme onde está e describila? Finxe estar a examinar os límites das burbullas dos nenos coas palmas das mans.
4. Seguirei lembrándote que examines a túa burbulla noutros xogos.

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. Ao obxecto de favorecer o desenvolvemento do autocontrol nos nenos pequenos, *proponles ver canto conseguen achegar as palmas das mans ás túas sen tocalas; a continuación, pídelles que fagan o mesmo cos ombreiros e os cóbados. Lémbrales que han de ter coidado de que non explote a súa burbulla imaxinaria (nin a túa).

Pasa a cunca

Pasámonos unha cunca chea de auga sen derramar nin unha pinga xogando en equipo e prestando atención ao que sucede ao noso ao redor. Primeiro xogamos cos ollos abertos e despois cos ollos pechados.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interese, conectar

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos

INSTRUCCIÓNS

- 1. Imos pasarnos esta cunca uns a outros sen derramar nada de auga. A que debemos prestar atención para que non se nos saia a auga? (Mirar a cunca e mirarse uns a outros, sentila coas mans, mover os brazos con coidado).**
- 2. Estadades listos? Imos probar. Axuda aos nenos a que pásense a cunca de auga en silencio en parellas, ou ben en círculo, dous ou tres veces.**
- 3. Agora imos ver se podemos mover a cunca cos ollos pechados. A que debemos prestar atención se non podemos falar nin ver? (O renxido da roupa, os movementos do compañeiro, a sensación da cunca nas mans). Axuda aos nenos para pasarse a cunca en silencio cos ollos pechados.**

CONSELLOS PRÁCTICOS

- 1. En caso de xogar con nenos moi pequenos, ofrécelles primeiro unha botella de auga pechada para practicar e incorpora a cunca cando estean preparados.**
- 2. Enche a cunca o suficiente como para que lles supoña un reto non verter a auga, pero non tanto como para que a tarefa resúltesles imposible.**
- 3. Se xogas en grupo, forma un círculo e, tras a primeira rolda, cambia o sentido no que se pasa a cunca.**

No seguinte grupo de xogos, os nenos aplican as habilidades e temas que aprenderon por medio de xogos introspectivos ás conversacións cos seus familiares e amigos.

Recordatorios

Seguimos as seguintes directrices para falar e escoitar dunha forma eficaz e compasiva.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interese, conectar

IDADE RECOMENDADA: nenos maiores

DIRECTRICES QUE DEBEN TERSE EN CONTA.

- 1. Lembramos que as pistas non verbais (ton de voz, xesto, intensidade, expresión facial) son sumamente reveladoras e que a linguaxe corporal pode enviar a alguén unha mensaxe que non pretendemos mandar.**

2. **Escoitamos abertamente.**
3. **Observamos os nosos prexuízos e reaccións internas cara ao que se está dicindo e facemos o posible para que non nos/nos atrapen.**
4. **Lembrámonos a nós mesmos que é natural practicar o que imos dicir antes de expresalo e reflexionar sobre as nosas palabras despois de falar ; de todos os xeitos , tratamos de non facer ningunha das dúas cousas e facemos o posible por estar presentes.**
5. **Lembrámonos a nós mesmos que o silencio é un parte significativa dunha conversación.**
6. **Lembrámonos a nós mesmos que facer conxecturas acerca de un asunto concernente a outra persoa ou comparar as nosas experiencias coas súas, non adoita resultar tan útil como preguntarlle sobre iso directamente.**
7. **Facemos unha pausa cando nos mergullamos nos nosos pensamentos ou orientamos a conversación cara aos nosos intereses particulares sen darnos conta. Lembramos que no momento en que nos decatamos de que nos distraemos ou de que a conversación se ha desviado estamos a practicar a atención consciente e temos a oportunidade de empezar de novo.**

CONSELLOS PRÁCTICOS

1. A « conciencia libre de xuízo» é un importante tema no adestramento da atención plena que adoita ser malinterpretado tanto polos nenos como polos adultos. Nos xogos relacionales que poñen énfases en mostrar interese e conectar, como os presentados neste capítulo, pedimos aos nenos e aos pais que eviten xulgar e escoiten aquilo que se está dicindo con apertura mental e sen sacar conclusións precipitadas. Con todo, esta instrución non quere dicir que hai que evitar por completo formarse unha opinión cando practiquen a atención plena. Por medio dos xogos que fan fincapé na concentración, por exemplo , os nenos aprenden que escoller sabiamente onde dirixir a atención no momento presente require a facultade de xulgar e por medio dos xogos que poñen de relevo o darse conta, os nenos aprenden que esta facultade é igualmente necesaria para conducirse con sabedoría e compaixón.

Non é unha caixa

Prestamos especial atención ás palabras e as imaxes do libro Esto non é unha caixa 5 de Antoinette Portis, a fin de comprender os pensamentos e sentimentos dos personaxes.

HABILIDADES: redefinir, mostrar interese, conectar

IDADE RECOMENDADA: nenos pequenos e maiores

INSTRUCCIÓNS

1. **Imos ler un relato xuntos Le a primeira páxina, na que a voz lle pregunta ao coello por que está sentado sobre unha caixa.**
2. **Quen cres que está a formular a pregunta? Escucha as respostas dos nenos e despois ve á páxina vermella e lea: «Non é unha caixa».**

3. De que trátase? Como cres que se sente o coello? Como cres que se sente a persoa que está a facer as preguntas ao coello? Escucha aos nenos e continúa lendo as preguntas expostas nas páxinas de cor tostada e as contestacións do coello. En cada páxina, expón preguntas como: «Que é a caixa? Como se sente o coello? Que desexa o coello? Que desexa a persoa que lle fai as preguntas? Como se sente esa persoa? Fai unha pausa tras ler: «Que non, non, non e non é unha caixa!».

4. Como se sente agora o coello? Que desexa? Que desexa a persoa que lle fai preguntas? Como senten ambos? Escucha aos nenos antes de pasar á páxina de cor tostada e ler a resposta do adulto: «Entón, que é?».

5. Que é? Escucha aos nenos antes de pasar á páxina onde non hai nada escrito e só pode verse a imaxe do coello pensativo sentado sobre a caixa.

6. Que está a facer o coello? Tras escoitar os comentarios dos nenos, pasa a páxina para concluír o relato.

7. Temas de conversación: poderías contar algunha anécdota persoal sobre ver algo de maneira distinta doutra persoa?, e unha na que te malinterpretarán?, e unha na que un malentendido arranxouse por si só?

A LIBERDADE

A burbulla rosa

Imaxinámonos algunha decepción que tivésemos ou outro sentimento que nos incomode dentro dunha burbulla rosas. A medida que a burbulla se afasta polo aire, dicímoslle adeus coa man, desexándolle o mellor.

HABILIDADES: concentrarse, tranquilizarse, mostrar interese

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

- 1. Séntate coas costas rectas, o corpo relaxado e as mans apoiadas suavemente sobre os xeonllos; pecha os ollos e, a continuación, imos respirar xuntos unas #canto veces.**
- 2. Pensa nalgún desengano ou sentimento que che cause malestar e méteo dentro de unha burbulla rosas imaxinaria.**
- 3. Visualiza como esa etérea burbulla rosas afástase polo aire e que ese sentimento vaise con ela.**
- 4. Dílle adeus coa man e deséxalle o mellor.**
- 5. Temas de conversación: que tipos de cousas incomódante ?, como te sentiches ao desprenderte de algo que te inquietaba?, como te sentiches desexándolle o mellor? Hai algo máis que che gustaría soltar desexándolle o mellor?**

Aínda así, síntome afortunado

Mentres facemos rodar a pelota dun lado a outro, mencionamos algo que nos molesta e algo polos que sentimos afortunados desa mesma situación.

HABILIDADES: darse conta, redefinir

IDADE RECOMENDADA: todas as idades

INSTRUCCIÓNS

- 1. Imos pasarnos esta pelota uns a outros; cando chegue a túa quenda debes sinalar unha cousa que te amole; despois, lanza a pelota e indica algún aspecto positivo do mesmo tema.**
- 2. Empezarei e ou: « Teño que estudar esta noite en lugar de ir ao partido». Pasa a pelota a un neno mentres dis: «Aínda así , síntome afortunada por todas as veces que si puiden acudir».**
- 3. Agora tócate a ti mencionar algo e lanzar a pelota. (Por exemplo, « A miña irmá pasouse o día molestándome; aínda así, síntome afortunado por ter unha irmá»). Guía aos nenos para que vaian acelerando o ritmo do xogo**