

# EL NIÑO QUE MEDITA

Módulo 5



NUESTRO ESPACIO  
BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

## Partes de una sesión de meditación

Las partes que tenemos dentro de un guión de estas clases son:

1. Momento de apertura
2. Escuchar al interior
3. Presentando la lección
4. Práctica
5. Reflexión
6. Descubriendo el mundo
7. Momento mindful o cierre.
8. Contención

### MOMENTO DE APERTURA

Empieza tocando un cuenco o ten a la mano una música de meditación (de preferencia sin voces), con esto los niños asociarán que es el momento de entrar en ellos mismos, el momento de apapacho. Este momento puedes empezar, con una respiración consciente, con escucha mindful o con movimiento mindful... Trata de siempre empezar igual, para que cuando los niños ya lleven varias sesiones y estén acoplados a la práctica, puedes dejar que alguno de tus alumnos guíe esta práctica. Un recurso muy importante es el cuenco o campana estos son instrumentos que se utilizan mucho en meditación ya que las ondas vibratorias que emiten se relacionan directamente con el cerebro.

*También si te es posible te invitamos a que descargues esta aplicación: **insight timer** Es una aplicación que aunque no es obligatoria tenerla, te puede ayudar mucho en tus prácticas justamente por una sección que tiene en donde con tocar el cuenco escuchas por completo el sonido*

# Partes de una sesión de meditación

## ESCUCHA AL INTERIOR

Esta parte es muy importante ya que la hacemos antes de introducirlos a la práctica del día. La idea es reconectar con la actividad anterior y que los niños se vayan dando cuenta de cómo esto va afectando en su vida diaria. Por lo tanto puedes preguntarles que quién aplicó lo que hicieron la práctica pasada en su casa.

Es muy común que muchos no lo hayan hecho pero otros pueden reflexionar sobre la práctica aplicada en su vida diaria y entre todo el salón se van dando cuenta el gran efecto que tienen ellos mismos. Por lo tanto es importante que al final de cada clase propongamos tareas para que lo puedan hacer en su casa y observar sus emociones, su atención, o cualquier lección que se haya visto en un tema en concreto.

## PRESENTANDO LA LECCIÓN

Después de reflexionar puedes presentar la práctica del día. Aquí hablarás del corazón pleno, de la atención, etc... Acuérdate que lo más importante es que no le digas a los niños cómo será la experiencia, sino que solamente hagas la práctica como una exploración. Por ejemplo si estás haciendo la clase de corazón pleno les puedes decir que vas a enseñarles cómo entender mejor su mundo emocional, y después le das instrucciones sobre cómo practicarlo.

## PRÁCTICA

Ahora es momento de empezar la experiencia personal. En esta parte nosotras te entregaremos la base de toda la clase aunque siempre tú lo puedes acoplar tu estilo. En general empezaremos por las prácticas sencillas de incorporación y de atención. Después vamos a profundizar un poco más en cómo hacerlos conscientes de las emociones difíciles, y finalmente de cómo ser mindful o actuar con atención plena en el mundo.

## Partes de una sesión de meditación

### REFLEXIÓN

Esta parte es muy importante, ya que es bueno que los alumnos siempre tengan un tiempo para expresar su experiencia. Es importante que escuches a tus niños con la mente abierta, sin juzgarlos, créeme que descubrirás mucho sobre ellos. Es común que se pierdan historias de su vida o que se desvíen del tema, en este caso solamente debes de regresar al punto principal sin decirles que están mal. Entre ellos estarán haciendo su propio diálogo de reflexión.

### DESCUBRIENDO EL MUNDO

Esta parte es nuestra favorita, al final de cada clase le sugerimos algún modo de explorar el tema en cuestión de la vida diaria. Por ejemplo, después de la clase dedicada movimientos con la atención plena, podemos sugerirles a los niños que se den cuenta de las sensaciones de su cuerpo cuando corre por el patio del recreo, o cuando se lave los dientes. Es invitarlos a que sean investigadores de atención plena en sus propias vidas. Este punto se puede discutir en la sección de “escuchar el interior” de la próxima clase.

### MOMENTO MINDFUL O CIERRE

Para finalizar la sesión volvemos a dirigir una breve práctica de mindfulness. Muchas veces la práctica deja a los niños en un estado muy abierto y queremos procurar que estas transiciones no sean demasiado bruscas. Así que lo ideal aquí es mantenerlos con los ojos cerrados y practicar con el cuenco, o música de relajación, la cual dura máximo un minuto, para lo cual puedes ponerte tu timer o cronómetro.

# El niño que medita

## Módulo 5



# Partes de una sesión de meditación

## CONTENCIÓN

Este es un paso extra, que no siempre vas a tener que utilizar, pero que puede haber ocasiones en las que los niños muevan muchas emociones y queden muy sensibles y requieran de contención de tu parte para poder liberar esa emoción. Lo más común es el llanto o la tristeza. Para eso, necesitas preguntarles cómo se sintieron con la meditación, y si requieren un abrazo o contarte más lo que los movió, puedes tomarte unos minutos con ellos, alejados del grupo, para profundizar. Puedes explicarles que es normal sentir esas emociones y que es bueno poder liberarlas. Puedes ayudarles a hacer otra mini-meditación de 2 minutos en donde conecten con su respiración y se imaginen cómo esa emoción es liberada por sus pies, y que ya no ocupa más espacio en su cuerpo. Esto también les va a ayudar a adquirir esta herramienta cuando en la vida en general se les presenten estas emociones.