

EL NIÑO QUE MEDITA

Módulo 5



NUESTRO ESPACIO
BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANCIÓN

Aplicando mindfulness o meditación con los niños

Con este módulo, entramos a la segunda mitad de este curso, ahora que ya tienes más digerido el concepto pero sobretodo que profundizamos un poco en ti y en los efectos que hay con los niños, empezaremos a hablar y a conocer cómo mostrárselos, qué prácticas hacer y también cómo hacerlas. Es MUY IMPORTANTE que no dejes de hacer tus prácticas diarias, dentro de estos módulos te daremos distintos recursos que puedes utilizar para seguir reconectando contigo misma y para que también puedas hacerlos una vez que hayamos terminado con la formación.

Esta práctica tiene una esencia muy distinta a las demás clases, por ejemplo matemáticas o inglés, es como si estas materias fueran películas que se van proyectando y mindfulness sería examinar el proyector como tal.

En el estudio de las asignaturas académicas se ponen en juego diferentes partes de la mente, mientras que mindfulness te acerca directamente a la fuente y estudia la mente en sí.

Este módulo será dedicado justamente a cómo enseñarlo a los niños, aunque no estaremos poniendo nada en práctica con ellos por el momento. Es normal que al principio cometas ciertos "errores" pero no te preocupes no se trata de eso, más bien de cuánto aprenderás de tus errores y de lo comprensiva que puedes llegar a ser contigo misma.

La mejor lección de mindfulness que puedes impartir es tu autenticidad y tu disposición a aprender igual o hasta más que tus alumnos.

El niño que medita

Módulo 5



Meditación en el salón

Como les vas a presentar a tus niños una nueva manera de ver el mundo o de ver “hacia adentro” es conveniente que también hagas algún cambio de la rutina, por ejemplo moverlos de posición, cuando comenzaron las meditaciones en Crea Tu Luz, las maestras, ponían a los niños en el tapete, había veces que se acostaban o solamente sentados... con el tiempo ellos solos irán dándote propuestas, por ejemplo una vez nos tocó dar una clase en un día que iban en pijama y llevaron peluches, este salón propuso que los peluches también tomarán la clase y los sentaron en el tapete.

Puedes hacer los ajustes que consideres necesarios y que le den el toque personal a tu clase, puedes usar música, y los elementos que creas que son importantes para tu práctica.

Una vez que tengas el salón listo, empezaremos con los niños... antes de que les des tu propia definición puedes preguntarles si alguien sabe lo que es “atención plena” o “meditación” o preguntarles ¿a qué les suena? ... seguramente te divertirás y sorprenderás con tus respuestas.

Ahora si puedes hacer con ellos el primer acercamiento al mindfulness, les dirás tu propia definición de mindfulness o conciencia plena y puedes invitarlos a un momento de quietud y de sentir.... Es normal que si les pides que cierren los ojos, haya algunos que no lo puedan hacer, esto es porque pueden sentirse inseguros, si te aparecen casos como este, puedes pedirles que bajen su mirada y que busquen un punto fijo, con el tiempo solitos se irían sintiendo seguros y cerrarán sus ojos.

Cuando les pidas que guarden silencio también puede ser posible que no se logre, es normal que algunos empiecen a reírse, si esto pasa es completamente normal, deja que terminen de reír y sacar los nervios y solitos empezarán relajarse y llegar a su punto de quietud, cuando logres un ratito en silencio (al principio no aguantan ni un minuto y eso está bien) pregúntales ¿qué han sentido? y empiecen a sacar sus propias reflexiones y la definición de tu salón de mindfulness o de conciencia plena.

Este es el momento para que reflejes con ellos lo que has aprendido y sobretodo vivido durante estos meses con tu propia definición y experiencia personal.

Meditación en casa

La mayor parte de esta formación ha sido creada para poder impartir meditación por medio de mindfulness, en escuelas o en colegios, pero una parte sumamente importante es también poder llevarlas a cabo en casa, con nuestros hijos, hermanos, sobrinos, niños y niñas cercanos a nosotras.

Para profundizar es importante que sigas llevando a cabo diariamente tu meditación personal, porque eso hace que “prediques con el ejemplo”, ya que como bien recordarás, cuando somos pequeños aprendemos por observación e imitación, así que si ven que estás meditando ellos automáticamente van a querer saber que estás haciendo y eventualmente se unirán a tu práctica, o podrás sugerirles que se unan a tu meditación, y para eso es importante que tomes los siguientes puntos en cuenta.

a) Establece un horario: Más adelante desarrollaremos este punto, pero el hecho de que pongas música de meditación o uses sonidos de cuenco para empezar tu práctica, automáticamente empieza a programarte a ti y a ellos de que es la hora de la meditación.

b) Acepta lo que ocurra: Puede ser que al meditar, al principio aguanten unos minutos y después se distraigan, no te frustres y continúa tu práctica, no te enojés, no reclames, verás que en algún punto ellos regresarán a concentrarse. En algún punto eso sucederá.

c) Suelta las expectativas: No esperes nada, no presiones, entre más fluida sea la práctica y tu actitud, más resultados positivos tendrás. No hay nada más encantador que alguien que no presiona, y que disfruta lo que hace. Nota cómo te sientes tú, es muy importante saber que para poder guiar una meditación, tu ánimo depende muchísimo en lo que transmites a los demás. Los niños son tu mejor indicador de cómo te encuentras en ese momento.

d) Toma nota: Ve llevando tu registro, toma tus apuntes, amplía tu perspectiva, y literalmente pon tu atención plena en tus prácticas, porque de esa manera vas a ir midiendo en qué momento es más oportuno meditar, o que tipo de guía llevar a cabo.



Meditación en casa

e) Sé creativa: Utiliza tu imaginación para guiar diferentes tipos de meditación, a veces vas a sentir que es oportuno utilizar materiales o texturas para meditar, otras veces vas a sentir que puedes usar aromas, otras veces sabores y otras veces solamente sonidos. Recuerda que el objetivo de guiarlos es reconocer las emociones, liberarlas, conectar con ellos, desarrollar confianza y creatividad. Guíate por tu intuición y experimenta, se paciente y no te desesperes.

f) No obligar: Es importante que no obliguemos a los niños a meditar o a que aguanten determinado tiempo. Lo mejor es ir empezando gradualmente meditaciones de 3 minutos, luego de 5 minutos, luego de 8, después de 10, luego 15 o 20 minutos con base a la edad y al momento. Tú misma vas a ir midiendo, y conociendo el tiempo estimado de la meditación con tus niños, por eso también es importante que no abandones tu práctica, porque al sentirte tú, vas a poder conectar con tus niños. Vas a notar que vas a ir sintiendo la energía de los niños y vas a saber cuando concluirla, porque sí es muy IMPORTANTE siempre, que hagas el cierre de tu meditación.

g) No etiquetar ni juzgar: Meditar no es “terapia”, así que cualquier comentario, conducta o reacción que suceda en la meditación, la observamos, la acogemos y la dejamos pasar. Terminando la práctica podemos preguntar qué sucedió, e indagar en los sentimientos, permitiendo que se expresen, sin juzgar.

h) Ritualizar: En casa nos es más fácil poder tener elementos y preparar nuestro espacio para meditar, ya que poder darle este toque de ritual, lo hace más acogedor. Podemos tener objetos (una manta, cuarcos, cuenco, colores, etc) que cada vez que practiquemos, los coloquemos, y que nuestros niños sepan que es parte de la meditación. Eso también los prepara y los ayuda y motiva.