



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Atención para los niños

por Summer Stanley



Mucho más que una palabra de moda, la “atención” es una gran manera para que los niños transformen la forma en que reaccionan situaciones. Formar los hábitos adecuados a una edad temprana hace que sea más fácil ser consciente como adulto.

En su momento más simple, la atención plena es una técnica para aprender a prestar atención a los detalles del momento presente. Los beneficios son numerosos, incluyendo habilidades sociales mejoradas, enfoque mejorado, menos problemas de atención y relaciones más profundas con los demás.

Como padre o maestro, es importante tener su propia práctica de atención plena. Los niños aprenden mucho viendo a otros, por lo que son más propensos a tener éxito en su propia práctica si te ven beneficiándose y disfrutando de la suya.

Un ejercicio de atención plena popular conocido como **STOP** puede ser útil:

- **Deténgase.** Tómase una pausa momentánea, no importa lo que estés haciendo.
- **Tome un respiro.** Siente la sensación de tu propia respiración, que te lleva de vuelta al momento presente.
- **Observe.** Reconoce lo que está sucediendo, para bien o para mal, dentro o fuera de ti.
- **Proceda.** Después de haber registrado brevemente con el momento presente, continuar con lo que estaban haciendo.



Hay muchas maneras de hacer de convertirse en “conciente” un proceso que es fácil y divertido:



- Aproveche el amor de los niños por los superhéroes pidiéndoles que sean como el aracnoide favorito de todo carácter (concéntrese en todo lo que pueden oler, oír y saborear con sus súper sentidos).



- Ir en una caminata de atención plena y prestar especial atención a los sonidos de la naturaleza.



- Coma conscientemente. Enseñe a sus hijos a saborear lentamente un pedazo de dulces o chocolate: el enfoque que aprenden se transferirá en otras áreas de sus vidas.



- Haga un frasco de atención plena. Llene un frasco con agua y agregue brillo. Explique a sus hijos que el brillo representa sus pensamientos cuando usted está estresado o ansioso. Sacudir el frasco, los “pensamientos” se dispersan y se arremolinan. Tome unos cuantos momentos para dejar que el brillo se asiente, y los “pensamientos” calmen hacia abajo para que pueda ver más claramente.



- Pose conscientemente. En lugar de sentarse o caminar, pida a sus niños a golpear una “pose de poder” con los pies sólo más anchos que las caderas, los puños apretados, y los brazos estirados tan alto como posible sobre la cabeza, o con los puños apretados colocados en las caderas. Las posturas deben hacer que se sientan fuertes y feliz.



Las aplicaciones de meditación como Calm y Headspace también pueden ayudar. Los profesores de todo el país han estado usando estas aplicaciones en sus aulas para disminuir la ansiedad de sus estudiantes y mejorar su rendimiento.

El cofundador de Calm, Alex Tew, dijo: "Creo que la atención plena es increíblemente importante para todas las edades, pero si podemos enseñar a los niños a meditar, esa es una oportunidad increíble, que realmente cambia el mundo".

Para obtener más información, visite <https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children>.



Recursos:

"Mindfulness for Children," accessed September 28, 2018, from <https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children>

"Mindfulness Activities for Children and Teens: 25 Fun Exercises for Kids," accessed September 28, 2018, from <https://positivepsychologyprogram.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

"10 Ways to Teach Mindfulness to Kids," accessed October 1, 2018, from <https://leftbrainbuddha.com/10-ways-teach-mindfulness-to-kids/>

"Teachers use meditation apps in class to rewire kids' brains, improve performance," accessed October 3, 2018, from <https://www.cnn.com/2018/09/30/teachers-are-using-calm-headspace-to-teach-mindfulness.html>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com