

## Resumen de la conferencia de *Gemma Sánchez*

### Juegos para crecer consciente: Mindfulness para niñas y niños

#### Introducción. Algo sobre mí y el mindfulness

Practicar Mindfulness me llevó a tomarme en serio, a tomar las riendas de mi vida.

Hace algo más de 10 años, enfermé a consecuencia de unos niveles de estrés muy elevados. Sentí que mi cuerpo me estaba pidiendo un cambio. Comencé a practicar relajación, yoga, meditación, reiki, reflexología... pero el cambio radical vino cuando conocí a un monje Vietnamita octogenario: Thich Nhat Hanh.

Le conocí hace años y al escucharle sentí que era la personificación de la consciencia plena, su forma de andar, mirar, hablar. Me sentí identificada con su idea de la práctica de la meditación en la vida y en las circunstancias que a cada persona le toca. Tomé la decisión de DESPERTAR mi atención plena y comencé a practicar mindfulness:

Mi salud empezó a mejorar, retomé mi profesión de educadora y orientadora. Más aún redescubrí la pasión que tenía con 13 años: CREAR CUENTOS Y JUEGOS: escribir, pintar, contar cuentos y crear juegos. ¿Había olvidado mi mayor pasión? No exactamente, estaba adormecida.

La transformación me convirtió en una mariposa consciente. Allí donde revoloteaba hablaba de mi experiencia con la atención plena. Así que, poco a poco, las clases, las orientaciones personales, los talleres, las reuniones con los otros profesores o familias... se convirtieron en momentos de práctica de atención plena y de formar e informar a los demás sobre este tema. De ahí surgieron juegos, recursos, cuentos, sin parar... Empecé a apasionarme por despertar conciencias.

Mis hijos me hablaron de YouTube y vi enseguida que era una forma de llegar a muchas más personas de todo el mundo, que se tenían que enterar de estas experiencias y empezar a practicarlas y luego llegaron los libros ilustrados... y AQUÍ ESTOY.

Y voy a contaros de forma resumida lo que he descubierto hasta ahora, por si lo queréis llevar a vuestras casas y colegios.

#### ¿Qué es esto de mindfulness o atención plena?

Cuando nacemos traemos PLANTADAS en nosotros un montón de semillas, son todas las habilidades o capacidades que necesitamos para sobrevivir en este mundo.

Una de ellas es la atención plena. Nos ayuda a vivir despiertos, darnos cuenta de lo que sentimos, somos, pensamos y de todo lo que nos rodea. Es una herramienta vital de supervivencia, aprendizaje, creatividad...

Cuando nacemos comienza a germinar, en cuanto respiramos, abrimos los ojos y todos los sentidos. Comenzamos a tener experiencias y empiezan a establecerse conexiones neuronales. Junto a esta semilla empiezan a germinar en nuestro jardín: la autoestima, las primeras habilidades de comunicación, la creatividad, el razonamiento...

## ¿Cómo evoluciona la atención plena a lo largo de la vida?

Poco a poco conforme crecemos algunas experiencias nos potencian las capacidades y otras nos podan, incluso nos tuercen.

Nos concentramos tanto en el entorno, en lo que queremos tener o hacer, en lo que piensan los demás de nosotros, como vestimos o el móvil que tenemos. Nos obsesionamos con el pasado, con lo que pudo haber sido y dejamos de vivir el momento presente.

Olvidamos lo que somos. La atención plena se adormece. Hasta que alguna situación te hace ver que algo no funciona como me pasó a mí al caer enferma y entonces quieres DESPERTARLA.

La mayoría de los niños de INFANTIL, con los que convivimos la tienen despierta y nuestro compromiso debería ser que no se adormezca. NO SE TRATA DE ENSEÑAR MINDFULNESS, sino DESPERTAR nuestra ATENCIÓN PLENA y ayudarles a mantenerse DESPIERTOS.

## ¿Pero cómo sé cómo está mi atención plena?

Observa en tu vida si se ves o no los beneficios de la atención plena:

- ¿Qué tal tú salud? Si te prestas atención plena, te escuchas y te respetas, entonces te cuidas: alimentándote mejor, haciendo ejercicio, evitando lo que te daña y a los que te dañan.
- A nivel emocional: al cuidarte aumenta tu autoestima. Te conoces y comprendes mejor.
- A nivel social y relaciones: si te escuchas y cuidas es más sencillo escuchar y empatizar con los demás. La comunicación se vuelve más asertiva y desarrollas tu inteligencia emocional y la resiliencia.
- A nivel mental: se reducen los niveles de ansiedad y depresión. Hay estrés, claro que sí, este es parte de nuestro instinto de supervivencia, pero con mindfulness la gestión del estrés es más saludable.
- Nuestras funciones cognitivas mejoran. Nuestras neuronas nos agradecen esa reducción de niveles de sobrecarga y aumentan la concentración, orientación, memoria, percepción, creatividad...
- A nivel medioambiental: comienzas a sentirte más unido al planeta y tu estilo de vida se vuelve más sencillo, menos consumista, más sostenible.
- A nivel político y económico: te vuelves más crítico (no de criticar sino de comprender e investigar) y aparecen la motivación por transformar, por hacer avanzar la justicia, por desarrollar valores solidarios, por colaborar en proyectos, por crear...

SI DESPIERTAS TU ATENCIÓN PLENA, te ayudará a cuidar del jardín de tu vida: crecerán todas tus cualidades y equilibrarás tu ecosistema, el de tu familia o clase y el del planeta en el que vives.

## ¿Cómo empezar a despertar?

Voy a ser muy sincera. Mantendremos DESPIERTOS a los niños si nosotros DESPERTAMOS a la atención plena. Ella nos ayudará a desarrollarnos como personas de manera integral.

Cuando una madre, padre o educador dice: -Llevo al niño a un taller de mindfulness para que aprenda...-. Deberíamos de ser sinceros con estas personas y decidirles que mindfulness requiere de algo más que la participación en una clase extraescolar un día a la semana.

¿Por qué? Porque estamos hablando de un hábito.

¿Y cuál es el mejor método para que un niño desarrolle el hábito de lavarse los dientes, ¿un padre machacón que le diga –“Lávate los dientes, lávate los dientes...” o un padre que le invite: vamos a lavarnos los dientes...?–.

Aquí todos sabemos la respuesta. Somos maestros. Claro. Pues igual. Así que nos toca empezar por nosotros mismos. Sólo madres, padres y educadores conscientes, podremos ayudar a los niños a crecer conscientes.

## Si a la atención plena le das técnicas y actividades adecuadas te ayudará a cuidar tu jardín

### Técnicas

- La respiración consciente es la base para despertar la atención plena. Su observación nos ayuda a: enfocarnos, calmarnos, gestionar nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y conductas. Nos unifica, nos da espacio y tiempo para decidir.
- La relajación es aprender a soltar y calmar. Mindfulness es más que hacer relajación, pero lleva esta técnica incluida.
- La meditación mindfulness en la vida diaria convierte cada actividad, incluidas las rutinarias, en espacios y tiempos de meditación. Sólo tienes que tomar la decisión de darte cuenta de lo que haces, cómo lo haces y disfrutarlo.
- Las técnicas de visualización: nuestra mente tiene el poder, con nuestra intención, de crear: imágenes, frases, emociones, pensamientos y sensaciones, para mejorar nuestras capacidades, estudiar, aprender un deporte...

### Actividades: juegos para crecer consciente

#### ¿Qué es para mí jugar?

Jugar es la forma natural de aprender desde que nacemos.

Jugar es un ambiente, un espíritu a la hora de actuar, una actitud.

Perder el tiempo jugando es ganarlo, porque cada uno de esos minutos, seguro que ha sido intenso.

Jugar es una experiencia que nos reportará nueva sabiduría. Jugar nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a los demás, a comprender el mundo y las relaciones.

Jugar es imposible sin estar PRESENTE, totalmente en el aquí y el ahora, sintiendo, siendo, actuando con los cinco sentidos.

Jugar es un tiempo y espacio alegre, sereno, sin obligaciones, donde está permitido crear, dialogar e incluso intercambiar roles.

### Tipos de juegos

- Pintar
- Movimientos conscientes
- Manualidades
- Canciones
- Masajes
- Cuentos

## Actividades: cuentos para crecer consciente

Contar y leer cuentos es otra forma de juego.

- Los cuentos ofrecen alegría y emociones, por lo que nutren y estimulan el espíritu.
- Son un alimento para el alma como un cuadro, una obra de teatro, un bosque o un atardecer.
- Transforma sin que el que lo lee o escucha se dé cuenta.
- Desarrolla todas las funciones cognitivas: inteligencia, percepción, creatividad, imaginación...
- Crea hábitos de atención, escucha, respeto, paciencia...
- Desarrollan la inteligencia emocional de la persona, ya que cuando los cuentas o escuchas te emocionas, se dan nombre a esas emociones y se contemplan acciones de respuesta de todo tipo en los personajes y situaciones.
- Transforman los ambientes donde se cuenta. Son como una ventana que se abre para que entren nuevos aires.
- Une a las personas que lo están escuchando.
- Fomenta la comunicación si se da la oportunidad de establecer diálogo tras el cuentacuentos.

## Dale a tu atención plena, tiempo y espacio para ponerse a trabajar

NUESTRA ACTITUD es clave para ayudar a los niños a crecer en atención plena

- Continuidad y perseverancia en tu desarrollo personal: deja trabajar en ti a tu atención plena y ella reforzará tu autoestima, habilidades de comunicación asertiva, resiliencia y creatividad... entre otras.
- Autenticidad y coherencia: los niños no necesitan que seas perfecto o tengas un master en mindfulness, necesitan un compañero. Lo fundamental es que estés en el camino, aprendiendo a vivir consciente. La práctica de la atención plena te ayudará a ser coherente y conseguir unificar lo que piensas, sientes y tú forma de actuar. La autenticidad crecerá de la mano de esa coherencia.
- Ecuanimidad: evita comparaciones y respeta sus ritmos. Reduce tus exigencias y aumenta tu contemplación de cada persona. Acepta los momentos de ilusión, de concentración y los de duda, cansancio o desinterés del niño como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje. Y también, comprende tus propios momentos de duda o de inseguridad.

DISFRUTA, VIVE

Si unes la práctica de la atención plena con actividades tediosas y obligatorias, creo que durarás poco en el camino y las niñas y niños también.

Cualquier actividad es una oportunidad para practicar mindfulness. Disfruta de cada momento como único e irrepetible.

## Un regalo para ti

Me encantaría que llevaras juegos a tu clase para DESPERTAR la atención plena. Por eso, te invito a acceder a este taller online de pintura consciente. Además, pasarás a formar parte de mi comunidad y recibirás mensualmente más juegos y recursos para crecer consciente con las niñas y niños.

[gemmasanchez.com/regalo](https://gemmasanchez.com/regalo)