

TU DÍA

TU VIDA. TUS COSAS.
TU GENTE.

TUS HIJOS



JUEGO profundo

EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS, LA MEDITACIÓN ES PARTE DE LA CURRÍCULA OBLIGATORIA EN LOS COLEGIOS. LA ATENCIÓN PLENA TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y SE PUEDE PRACTICAR EN CASA.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN EN LOS CHICOS

- Es una herramienta para que los niños empiecen a tomar conciencia de lo que les pasa.
- Ayuda a regular las emociones y a entrenar la atención.
- El niño que aprende a meditar, desarrolla todas sus competencias intelectuales y habilidades individuales.
- Aprende a conocer sus límites y capacidades.
- Desarrolla la asertividad y la empatía.
- Estudios científicos aseguran que los meditadores tienen mayor densidad neuronal, son más felices y menos propensos a sufrir depresión.

tipos

La meditación se utiliza desde tiempos remotos en todas las culturas. Lejos de ser exclusiva de los budistas, religiosos y ermitaños, esta disciplina es cada vez más conocida y practicada en todo el mundo. Las técnicas de atención plena derivadas de esta práctica milenaria tienen infinidad de beneficios para el cuerpo y la mente.

Meditar es algo que pueden hacer todos, sin límites de edad. Hoy en día esta práctica, también conocida como mindfulness, es parte de la currícula obligatoria en los colegios primarios de los países más desarrollados. Los especialistas aseguran que es una herramienta eficaz para que los chicos puedan regular sus emociones y potenciar la atención.

Insertos en un mundo hiperconectado, los chicos están bombardeados de estímulo

los y tienen obligaciones semejantes a las de los más mortales adultos. Niños multitarea, sus quehaceres se superponen y reciben más información de la que pueden procesar. En ese entorno, son incapaces de concentrarse y conectarse con ellos mismos.

“Somos los adultos quienes vamos moldeando en los chicos el vivir esclavos del tiempo, llenando las agendas de actividades y compromisos. Los cargamos de exigencias y actividades extraescolares, dejándolos sin márgenes de tiempo para disfrutar del juego libre”, opina Julieta Tojeiro, psicóloga miembro del Instituto Sincronía.

A ese ritmo, los pequeños viven hiperestimulados y estresados, a imagen y semejanza de sus padres. En la escuela, pierden la concentración y aprenden poco. Durante el tiempo libre, no logran el disfrute porque son más las obligaciones que los juegos.

Marina Lisenberg, de la Asociación Argentina de Medicina Integrativa, subraya que cada familia es la encargada de construir la forma de estar conectados y tejer momentos íntimos entre padres e hijos. “Dado el ritmo frenético de nuestras vidas, incorporar momentos especiales de interacción con atención plena con nuestros hijos es fruto de una elección consciente”, afirma la especialista en mindfulness.

La atención plena consiste en prestar atención a lo que ocurre en cada instante que se vive. También implica prestar atención a lo que ocurre en el interior de cada uno (pensamientos, emociones y sentimientos), dándole una mayor comprensión de lo que sucede.

TIEMPO Y DEDICACIÓN

Un rato, cada día, es suficiente para dominar la práctica de la meditación.