

# 1

## INTRODUCCIÓN

### ¿Qué haces si tu cuerpo quiere dormir y tu cabeza todavía no?

*Mi hija de 5 años tenía siempre muchas dificultades para conciliar el sueño. Siendo aún muy pequeña solía decir: «Si tu cuerpo quiere dormir y tu cabeza todavía no, ¿cómo puedo dormirme?». A las diez de la noche todavía estaba despierta y se sentía muy cansada. Yo también, por cierto. Una y otra vez saltaba de la cama. Todo tipo de pensamientos pasaban por su cabecita, le contaban las historias más increíbles, historias que la hacían permanecer despierta.*

*Acerca de Tim que de repente no quería jugar más con ella. Acerca del pecesito de colores que un buen día apareció flotando boca arriba en la pecera. Acerca de que “pensaba” que había alguien escondido debajo de su cama, que quería matarla con toda seguridad.*

*Nada ayudaba, ejercicios de relajación, cuentos, una cama bien calentita, decirle de forma irritada que «ahora tenía que dormirse como todo el mundo». Hasta que me di cuenta de que finalmente se tranquilizaba si prestaba menos atención a sus pensamientos y la trasladaba lentamente de su cabeza a su vientre. En su vientre no habían pensamientos. Allí estaba la respiración que, con su suave vaivén, movía ligeramente su vientre sin cesar. Un movimiento que poco a poco la mecía hasta dormirla.*

Mi hija tiene ahora 25 años y todavía utiliza a menudo este ejercicio, es muy sencillo y te ayuda a salir de tu cabeza para ir a tu vientre. Allí donde tus pensamientos no tienen ninguna influencia. Allí donde hay silencio y tranquilidad.

Mindfulness, o bien atención consciente y amable, no solo ayuda a los niños, también a los padres les gusta aprender una técnica con la que poder apartarse de su flujo continuo de pensamientos. Los pensamientos

no cesan. Solo puedes hacer que cesen yendo a ellos. Dejando de escucharlos.

Este fue el primer ejercicio de mindfulness que hicimos juntas. Le iban a seguir muchos más. Lo encontrarás en los audios al final de este libro. A los niños les gusta hacerlo justo antes de irse a dormir.



## ¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día, estás aquí presente, en este momento (que es algo diferente que el pensar en este momento).

Si estás presente al levantarte, al hacer las compras, ante la sonrisa más hermosa de tus hijos o ante conflictos grandes y pequeños, no estás con tu atención en otra parte, entonces estás aquí. Así ahorras energía y te das cuenta de lo que ocurre mientras ello está sucediendo. El estar presente de forma consciente y amable conlleva una serie de cambios en tu comportamiento y actitud hacia ti mismo y hacia tus hijos. Ello sucede más o menos por sí mismo, de manera natural. Desde dentro, sin tener que hacer nada.

Mindfulness es experimentar el sol en tu piel. Sentir

esas gotas saladas deslizarse por tu mejilla. Percibir la irritación en tu cuerpo. Experimentar la alegría y la tristeza en el momento en que estas suceden. Sin tener que hacer nada con ello, sin tener que reaccionar inmediatamente o expresar qué piensas. Mindfulness es estar amablemente presente en lo que ahora es. En cada momento.

## ¿Por qué mindfulness para niños?

Mindfulness para niños responde a la gran necesidad existente para encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental, en este tiempo tan exigente en el que nos ha tocado vivir. Pero con tener solo tranquilidad no es suficiente. Durante los años 2008, 2009 y 2010 he creado un entrenamiento de mindfulness para chiquillos para practicar en la escuela. Su nombre es “El método Eline Snel” y está basado en el programa de mindfulness de ocho semanas para adultos, que fue elaborado primeramente por Jon Kabat-Zinn. En los programas piloto que realicé para poder desarrollarlo, participaron trescientos niños, doce profesores y cinco escuelas, durante un periodo de ocho semanas. Cada semana media hora, y cada día durante diez minutos, una lección para profundizar en él. Esto último durante todo el año. Tanto los alumnos como los profesores



estaban encantados y pudieron apreciar más tranquilidad en la clase, mayor grado de concentración y más honestidad. Los niños se volvieron más amables hacia ellos mismos y hacia los demás, ganaron más confianza y emitían juicios con menor rapidez.

Muchos padres me preguntaron si también existía un libro con ejercicios para que sus hijos pudieran practicar en casa, una vez que hubieran recibido el entrenamiento. Pero aún no existía; sí había escrito un manual para profesores, terapeutas y docentes, pero no había escrito todavía nada para los padres. Este libro que tienes entre tus manos es el resultado.

## Lo que se aprende en la cuna siempre dura

Los niños tienen por naturaleza una mente curiosa e inquisitiva, ellos quieren saber. Están más fácilmente en contacto con este momento. Son buenos en prestar atención, pero a menudo están demasiado ocupados, igual que los adultos. Están fatigados, se distraen con facilidad, están inquietos. Muchos hacen demasiadas cosas y “son” muy poco. Se vuelven mayores antes de que hayan podido ser realmente niños. Ya sea en el plano social, emocional, en la familia, en la escuela: están ocupados con miles de cosas. Realmente demasiadas.

El “botón de encendido” funciona, pero ¿dónde está el de pausa?

Con la práctica de la atención y el estar conscientemente presentes, los niños aprenden a parar por un instante para tomar aliento y sentir lo que necesitan en ese preciso momento. Así pueden dejar a un lado el piloto automático. Dejan sus impulsos por lo que son y aprenden a aceptar que hay cosas en la vida que no son tan divertidas o guay. Aprenden a prestarles atención, una atención amable. Aprenden a no tener que esconder nada. Ello conlleva comprensión hacia su propio mundo interior y también hacia el de otros.

Si en la infancia han aprendido a percibir cualidades como atención, paciencia, confianza y aceptación, podrán transmitir las más tarde también a sus propios hijos. Así se genera un círculo de prestar atención consciente, recibirla y transmitirla, y se encuentran fuertemente anclados en el AHORA. Lo que se aprende en la cuna siempre dura.

## ¿Para qué tipo de niños son apropiados los ejercicios de mindfulness?

Los ejercicios de mindfulness son apropiados para cualquier niño de entre 5 y 12 años, que quiera calmar





su mente llena de pensamientos, que quiera aprender a sentir y comprender sus emociones y también a concentrarse mejor. Asimismo, son apropiados para todos aquellos que tengan necesidad de tener confianza en sí mismos y de poder ser tal cual son. Muchos niños se sienten muy inseguros, creen que no son lo suficientemente simpáticos o buenos. Se preocupan, tienen problemas con su imagen y reaccionan a ello retrayéndose, o al contrario, haciéndose notar, teniendo una actitud complaciente, o solo piensan en ellos, molestando a otros o haciéndose los duros. Se encuentran enredados en comportamientos que aparentemente les sirven de algo.

¿Son estos ejercicios también adecuados para niños que padecen hiperactividad, dislexia y otros trastornos relacionados con el autismo? Sí, a la mayoría de ellos les encanta hacerlos. Aunque por supuesto, no son un remedio para estas dolencias. En ese sentido, el mindfulness no es un tratamiento. Pero, por medio del mindfulness se aprende a tener una relación distinta con estas dolencias y los problemas que las mismas comportan.

Como cuando tienes una tormenta en la mente que te obliga a moverte sin cesar o a reaccionar de inmediato a cada pensamiento.