

«Una forma maravillosa, divertida y atractiva de acercar el mindfulness al mundo de los niños». DANIEL GOLEMAN, autor de *Inteligencia emocional*



# Juegos mindfulness

¡Incluye 60 divertidas actividades!

Mindfulness y meditación para niños,  
adolescentes y toda la familia

Susan Kaiser Greenland





# Juegos mindfulness

Mindfulness y meditación para niños,  
adolescentes y toda la familia

Susan Kaiser Greenland





## Créditos

Edición en formato digital: enero de 2018

Título original: *Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens and Families*

Traducción: Inmaculada Morales Lorenzo

© 2016, Susan Kaiser Greenland por el texto

© 2016, Lindsay duPont por las ilustraciones

Publicado por acuerdo con Shambhala Publications Inc., Boston, EE. UU.

De la presente edición en castellano:

© Gaia Ediciones, 2016

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49

[www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es) - E-mail: [alfaomega@alfaomega.es](mailto:alfaomega@alfaomega.es)

ISBN: 978-84-8445-723-7

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## ELOGIOS A *JUEGOS MINDFULNESS*

«Los beneficios prácticos del mindfulness son amplios e innegables. Este maravilloso libro contribuye a acercar esta práctica transformadora a la vida diaria de quienes la portarán hacia el futuro: nuestros hijos».

Tim Ryan, miembro del Congreso

«*Juegos mindfulness* es un libro extraordinario. Combina prácticos e interesantes ejercicios de mindfulness para niños con una exploración sutil y detallada de la psicología y sabiduría subyacentes en esta práctica. Esta obra constituye un recurso inestimable no solo para quienes tengan niños, sino para todo el mundo. Una obra muy recomendable».

Joseph Goldstein

Autor de *Mindfulness: una guía práctica para el despertar espiritual*

«En *Juegos mindfulness*, Susan Kaiser Greenland ofrece una serie de actividades muy interesantes y fáciles de entender para trabajar en grupo con niños. Todos los juegos favorecen el entendimiento y la empatía ¡Y parecen divertidos! Susan se basa en su gran comprensión de la práctica de la meditación y la atención plena, así como en su exhaustivo conocimiento de las etapas del desarrollo infantil y los estudios sobre el tema. Si bien está escrito para adultos que trabajen con niños, con toda seguridad este libro enriquecerá a todos los lectores».

Sharon Salzberg, autora de *Lovingkindness* y *La felicidad auténtica*

«Susan Kaiser Greenland capta la esencia del mindfulness de forma asombrosa. La comprensión de esta experimentada practicante y profesora brilla a través de cada página de este libro; no me cabe duda de que *Juegos mindfulness* será un recurso maravilloso para padres e hijos».

Andy Puddicombe, fundador de Headspace

«Nosotros, los adultos, tenemos la responsabilidad moral de hacer todo lo posible para ayudar a los niños a desarrollar las habilidades cognitivas y emocionales que además de sobrevivir, les permitan prosperar en el mundo que han heredado de nosotros. El último trabajo de Susan Kaiser Greenland, *Juegos mindfulness*, constituye un importante complemento de su anterior libro, *El niño atento*. Lo recomiendo encarecidamente por la gran sabiduría que transmite y los medios hábiles propuestos basados en sus muchos

años de trabajo pionero en este campo».

B. Alan Wallace, autor de *El poder de la meditación para alcanzar el equilibrio*

«¡Susan Kaiser Greenland, pionera en la enseñanza del mindfulness a los niños pequeños, lo ha conseguido de nuevo! *Juegos mindfulness es una forma divertida e inteligente de enseñar y aprender los principios de la atención plena. Te recomiendo que compres un ejemplar de más, ya que esta obra está destinada a ser uno de los libros de referencia más apreciados y usados por los padres, los profesionales y los niños*».

*Christopher Willard, doctor en psicología y autor de Growing up Mindful*

«Además de transmitir antiguos y esclarecedores principios contemplativos, aplicados de forma seria al tiempo que lúdica en prácticos ejercicios destinados a los niños y a sus familias, este magnífico libro nos ofrece una poderosa herramienta para utilizar técnicas científicamente probadas que contribuyen a fortalecer la mente de los niños y de los adolescentes, al favorecer su desarrollo cerebral y las relaciones interpersonales. Puede que, al igual que yo, incluso descubras que estos lúcidos conceptos y juegos mejoran también tu propia vida. Empápate de estas palabras de sabiduría ¡Y disfruta del viaje!».

*Dr. Daniel J. Siegel, autor de Mind: A Journey to the Heart of Being Human*

«Una forma interesante, divertida y maravillosa de acercar el mindfulness a los niños».

*Daniel Goleman, autor de Inteligencia emocional*

«Susan Kaiser Greenland ha representado un papel fundamental en adaptar las prácticas del mindfulness a los niños. *Juegos mindfulness constituye una continuación de sus trabajos anteriores, que pone énfasis en el juego y la creatividad en la enseñanza de habilidades de atención consciente. Es verdaderamente un modelo que debemos seguir para que la atención plena constituye a una exploración y no otra tarea o «deber» para los niños*».

*Chris McKenna, Director del Programa Mindful Schools ([www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org))*

«En su maravilloso nuevo libro, Susan Kaiser Greenland propone un modelo novedoso para criar niños más conscientes y dar lo mejor de nosotros mismos».

*Surya Das, autor de El despertar del buda interior*

*«Juegos mindfulness enseña mindfulness como debería enseñarse: de forma lúcida. Trata de la curiosidad, la exploración y el descubrimiento que se despliegan con la atención plena y sobre todo ¡del disfrute que nos produce todo ello!».*

*Dra. Susan L. Smalley, profesora emérita de la UCLA*

*A Seth, Allegra y Gabe*

# Índice

Introducción

Primera parte: aquietarse

1. La respiración intencionada
2. Anclar la atención

Segunda parte: darse cuenta y redefinir

3. Una mente abierta
4. La gratitud
5. La experiencia presente

Tercera parte: concentrarse

6. La respiración consciente
7. La atención focalizada
8. Un corazón en paz
9. Salir de la mente

Cuarta parte: mostrar interés

10. ¿Es útil?
11. La atención amplia

Quinta parte: conectar

12. Ser, no parecer
13. La libertad

Reflexiones finales

Agradecimientos

Apendices

Tabla de temas universales

Índice de juegos

Bibliografía

Acerca de la autora

Notas

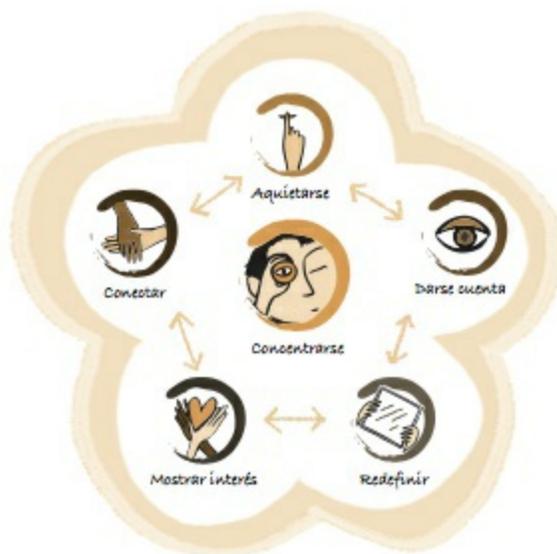
# **JUEGOS MINDFULNESS**

## INTRODUCCIÓN

**La meditación parece una tarea sencilla.** ¿Cómo podría resultar complicado permanecer sentado sobre un cojín sin hacer nada? Sin embargo, en mi caso, aprender a meditar fue como jugar con una muñeca rusa: al abrirla descubres una muñeca idéntica algo más pequeña, luego otra y varias más hasta que finalmente aparece la menor de todas. Del mismo modo, en el ámbito de la meditación parecía haber capas y más capas de conceptos teóricos que necesitaba comprender antes de poder practicar de verdad. Mis colegas y amigos me habían recomendado bastantes libros y me costaba estructurar en mi mente los diferentes términos y métodos. Si bien la secuencia de conceptos y técnicas parecía interminable, seguí adelante hasta que la meditación dejó de ser una lucha y se convirtió en un auténtico descanso: había descubierto la última muñeca. He escrito este libro con la intención de facilitar a otros padres la tarea de desentrañar estas ideas y de simplificarlas lo suficiente como para que puedan transmitírselas a sus hijos.

Cada vez más investigaciones científicas respaldan lo que los contemplativos han sabido desde hace siglos: el mindfulness (o atención plena) y la meditación favorecen el desarrollo de *habilidades prácticas* que permiten a los niños, a los adolescentes y a los padres relacionarse con lo que sucede en ellos y en su entorno con mayor sabiduría y compasión. La presente obra explora seis de estas habilidades: **concentrarse, aquietarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés** y **conectar**, representadas en un círculo en cuyo centro se halla la **concentración**, ya que una atención constante y flexible constituye el soporte de las otras cinco destrezas.

He aquí cómo funcionan e interactúan:



Cuando los niños y adolescentes se **concentran** en una experiencia del momento presente (por ejemplo, la sensación de la respiración o los sonidos en una habitación), sus mentes tienden a **aquietarse** y se abre un espacio en ellas que les permite percibir lo que

está sucediendo con mayor claridad. A medida que toman conciencia de lo que tiene lugar en sus mentes y en sus cuerpos, los niños aprenden a utilizar las impresiones sensoriales («estoy inquieto» o «siento un cosquilleo en el estómago»), por ejemplo) como pistas para detenerse y reflexionar antes de hablar o actuar. Gracias a este proceso se vuelven menos reactivos y más conscientes de lo que está sucediendo tanto en ellos mismos como a su alrededor. En lugar de centrarse en el resultado, se predisponen a responder a las situaciones con sabiduría y compasión. Por su parte, las capacidades de **mostrar interés** y **conectar** con otros surgen de forma natural a medida que los niños y adolescentes toman conciencia de la red de relaciones, causas y condiciones que dan lugar a cada momento; de este modo tienen la oportunidad de redefinir su forma de ver cada situación, así como de expresarse y obrar en sintonía con dichas capacidades. Estas seis habilidades están interrelacionadas, por tanto una atención transformadora (aquietarse, concentrarse) conduce a una emoción transformadora (darse cuenta, redefinir), que a su vez conduce a un lenguaje y a unas acciones y relaciones transformadoras (mostrar interés, conectar), una secuencia que tiene su origen en el entrenamiento de meditación clásico.

Durante miles de años los contemplativos han cartografiado exhaustivamente los mundos internos y externos, y mi tarea ha consistido en resumir esa información en dos listas que presento a los niños y a sus padres a lo largo de estas páginas por medio de juegos, historias, visualizaciones guiadas y demostraciones. El círculo de las seis habilidades prácticas es la primera de esas listas, mientras que la segunda lista se compone de *temas universales* que conforman una visión del mundo sabia y compasiva:

Aceptación  
Alegría  
Apertura mental  
Atención (tanto amplia como focalizada)  
Bondad  
Causa y efecto  
Claridad  
Compasión  
Compasión hacia uno mismo  
Contención contemplativa  
Contención en la conducta  
Discernimiento  
Empatía  
Gratitud  
Impermanencia  
Interdependencia  
Momento presente  
Paciencia  
Propósito

## Sabia confianza Sintonía



Si bien podría parecer descabellado tratar de descifrar los aspectos misteriosos inherentes a la atención plena y a la meditación reduciéndolos a un par de listas, me he inspirado en códigos creativos igualmente enigmáticos como el del *jazz*, en el que los músicos estudian un círculo de quintas y practican escalas con el fin de potenciar cualidades artísticas propias de la improvisación que están más allá de cualquier descripción. Al igual que los músicos de *jazz*, los meditadores estudian una serie de cuestiones y practican ciertas actitudes con objeto de favorecer cualidades propias de la atención plena y de la meditación difíciles de definir. En ambas disciplinas creativas los practicantes establecen contacto con estos aspectos intangibles al percibirlos y sentirlos, no porque sean capaces de expresarlos verbalmente. Un antiguo dicho afirma que la sabiduría y la compasión son como las dos alas de un pájaro: ambas son necesarias para volar. Pues bien, los temas *conceptuales* y las habilidades *prácticas* que se aprenden por medio de la atención plena y la meditación contribuyen al desarrollo de ambas cualidades. Juntas ofrecen un grado de libertad psicológica que puede ayudar a los niños y a sus familias a surcar las dificultades de la vida con serenidad, al igual que un pájaro que emprende el vuelo y planea por el cielo.

Tal vez el aspecto que más me gusta de los juegos mindfulness es que conceden a padres e hijos una oportunidad única de enseñar y de aprender de manera conjunta. No es de extrañar que un gran número de padres comenten que las actividades diseñadas para niños les permiten acceder a la meditación de una manera nueva, lo cual está relacionado con una cuestión importante: como padres, la práctica de la atención plena ejerce un poderoso efecto en todas las personas de nuestra vida, especialmente en los niños, ya que ellos perciben cuando estamos alegres y serenos, y aprenden del ejemplo que les damos: nuestro proceder influye directamente en su grado de seguridad y en su conducta; por esta razón, animo a los padres a que cultiven la atención plena, reflexionando sobre los temas elaborados en este libro y practicando los juegos antes de compartírselos con sus hijos.

Si bien los juegos mindfulness están dirigidos a los más pequeños, no te dejes engañar por este hecho, ya que también pueden resultar divertidos y transformadores para los padres y para cualquiera que tenga una relación significativa con un niño o con un adolescente. Los profesores, terapeutas, abuelos, tíos y monitores también se beneficiarán de ellos. ¿Preparado para probar? Solo debes relajarte ¡y sentir los pies!

## Primera parte



Aquietarse

El cuento de *Ricitos de Oro y los tres osos*, además de suscitar tiernos recuerdos, guarda relación con el sistema nervioso según he descubierto recientemente. Una niña rubia llamada Ricitos de Oro encontró una cabaña mientras paseaba por el bosque; a pesar de encontrarla vacía decidió entrar. Al mirar a su alrededor se dio cuenta de que se trataba de la casa de tres osos: mamá osa, papá oso y su osito. Entonces vio tres cuencos de gachas en la mesa de la cocina. Como tenía mucha hambre, probó las gachas del cuenco de la mamá osa: «¡Están demasiado calientes!»; después probó las de papá oso: «¡Están demasiado frías!» y, finalmente, las del osito: «Estas están su punto»; así que decidió comerse esas gachas y después se dirigió a la sala de estar, donde encontró tres sillas. Aunque las sillas de mamá y papá oso eran demasiado grandes para ella, la del osito, como había ocurrido antes con las gachas, tenía la medida perfecta. Probablemente conocerás el resto de la historia: cuando los tres osos llegaron a casa se encontraron con que alguien se había comido su comida y había roto una silla, y finalmente vieron a Ricitos de Oro durmiendo en el piso de arriba en la cama del osito. La lección de este cuento, al menos según mi versión, es que Ricitos de Oro tiene una conexión sorprendente con su *ventana de tolerancia*, una expresión acuñada por el Dr. Daniel J. Siegel en el libro *La mente en desarrollo*, que indica el nivel de activación en el que los niños se sienten cómodos, mantienen el interés en lo que están haciendo y pueden responder con flexibilidad ante nuevas ideas y situaciones. Ni demasiado caliente ni demasiado frío: justo en su punto. Así pues, Ricitos de Oro y las respuestas de su sistema nervioso y de su ventana de tolerancia nos ofrecen una visión sobre la vida familiar y las relaciones interpersonales.

Pese a que su modo de vida no podría ser más diferente del de los contemplativos, los niños y las familias están acercándose cada vez más a la meditación con el fin de poder gestionar tanto el estrés como las emociones difíciles; pero a diferencia de lo que sucede en una existencia contemplativa, las demandas de la vida moderna producen en todos nosotros una activación del sistema nervioso leve pero constante. En su libro *El cerebro de Buda*, el psicólogo Rick Hanson denomina este fenómeno vivir la vida «como hirviendo a fuego lento». A muchas personas un poco de intensidad les impulsa a pensar y a actuar con mayor eficacia, y una leve activación del sistema nervioso es *justo lo que necesitan*, al igual que las gachas y la silla del osito le resultaban *perfectos* a Ricitos de Oro. Sin embargo, incluso una intensidad moderada impide funcionar con normalidad a los niños para quienes un ligero nivel de activación queda fuera de su ventana de tolerancia y, desde luego, no es *justo lo que necesitan*. No se trata de una cuestión de preferencias personales, sino del reflejo de cómo les funciona el sistema nervioso.

Incluso los niños que toleran este nivel de activación crónica pueden desarrollar un modo de lucha o huida más rígido y reactivo debido a factores emocionales y, como todo el mundo, su ventana de tolerancia se estrecha cuando se sienten cansados, hambrientos, enfermos, estresados, temerosos o alterados.

Practicar la atención plena y la meditación con los más pequeños puede resultar un asunto peliagudo a menos que los padres tengan en consideración el sistema nervioso de sus hijos. Cuando los niños y adolescentes están fuera de su ventana de tolerancia, se hallan en un modo menos flexible y más reactivo en el que es difícil —si no imposible— estar abiertos a nuevas ideas. En ocasiones, los niños no disponen del ancho de banda necesario para reflexionar sobre los aspectos generales que forman su visión del mundo y menos aún para buscar alternativas; necesitan ayuda para tolerar niveles de estrés y sentimientos intensos difíciles de soportar, y desean una solución rápida. En este sentido, las herramientas destinadas a **aquietar** la mente basadas en el mindfulness proporcionan un alivio a corto plazo para las emociones fuertes de una forma sorprendentemente veloz. Una vez que los niños desarrollan la confianza de que dichas emociones no tienen por qué intimidarlos, aun cuando les susciten temor, pueden continuar profundizando en su exploración de la atención plena y la meditación.



## 1

# LA RESPIRACIÓN INTENCIONADA

**Cuando los niños me cuentan que no consiguen gestionar el estrés** y los sentimientos intensos, me acuerdo del consejo de Christopher Robin a su amigo Winnie-the-Pooh: «Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas». Los niños y los adolescentes se sienten abrumados por las emociones potentes tanto sobre el cojín de meditación como en otros ámbitos; sin embargo, pueden cambiar esta situación si en lugar de centrarse en lo que está provocando su malestar, dirigen la atención hacia las sensaciones que experimentan en ese momento, calman su sistema nervioso y posibilitan la apertura de un espacio mental que les permita comprender el motivo de su alteración.

Los científicos están empezando a comprender el modo en que el cerebro ayuda a los niños y a los adolescentes a regular las emociones. Algunas áreas cerebrales están ligadas a los sentimientos de miedo, ansiedad y otras emociones que les suponen un desafío, mientras que otras les permiten observar cómo reaccionan de forma automática a dichos sentimientos y, en algunos casos, modificar el curso de sus respuestas emocionales. A veces, estas reacciones automáticas son naturales y apropiadas; si, por ejemplo, se disponen a cruzar la calle sin darse cuenta de que está a punto de pasar un autobús, el miedo que sienten al ver acercarse el vehículo origina una respuesta al estrés que les hace apartarse apresuradamente; en cambio, en otras ocasiones, las respuestas al estrés de los niños no resultan ni útiles ni apropiadas. Por ejemplo, cuando van retrasados con los deberes (el miedo y la preocupación también pueden motivarlos a concluir la tarea) y se atascan pensando en las consecuencias de no terminar a tiempo, pueden sentir una inquietud y un temor que provoquen pensamientos que a su vez desencadenen sucesivamente emociones más intensas. De este modo, son dominados por los pensamientos y las emociones. Aunque los niños saben que esa espiral de pensamientos aparentemente interminables no les ayudan, se sienten impotentes para detenerla. Este fenómeno se denomina «secuestro emocional», una expresión acuñada por el psicólogo Daniel Goleman en su libro *Inteligencia emocional*. El secuestro emocional explica por qué a los niños les resulta complicado pensar con claridad cuando se sienten demasiado excitados o alterados. Por el contrario, una atención constante y flexible les permite evitar este fenómeno al reconocer cuándo sus pensamientos y emociones están empezando a

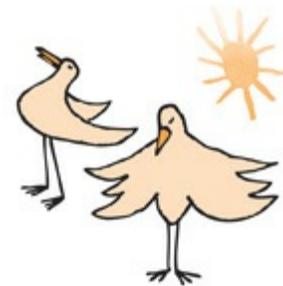
tomar el mando. Debido a que el control cognitivo de los niños y de los adolescentes no está totalmente desarrollado, suelen mostrarse más vulnerables al secuestro emocional que sus progenitores.

El organismo de los niños maneja el estrés a través de diversos mecanismos naturales que abarcan desde ciertos «interruptores» químicos que neutralizan las hormonas del estrés a la compleja red de vías neuronales conocida como sistema nervioso. La activación de uno de estos mecanismos influye en los demás; por esta razón, los Juegos mindfulness que trabajan la gestión del estrés y el dolor, y enseñan el modo de **aquietarse**, suelen aconsejar **concentrarse** sutilmente en la respiración, ya que este sencillo desplazamiento de la atención puede aliviar el malestar físico y mental.

El sistema nervioso —una compleja red de células con billones de conexiones que transportan mensajes desde y hacia el cerebro y la médula espinal, hacia todas las partes del cuerpo y desde ellas— se divide en dos ramas interrelacionadas denominadas sistema somático y sistema autónomo. El primero tiene que ver con los movimientos voluntarios (saltar, caminar, hablar), con los movimientos reflejos y con las sensaciones conscientes tales como el dolor o la percepción de la luz; el segundo, por el contrario, dirige funciones involuntarias como el latido cardíaco, la presión arterial y la digestión. Un examen más pormenorizado de cómo funciona el sistema nervioso durante las crisis en contraposición a los estados de tranquilidad en los niños nos permitirá comprender mejor el modo en que funcionan el secuestro emocional y las estrategias de **aquietamiento**.

En situaciones de emergencia una parte del sistema nervioso autónomo denominada sistema nervioso simpático prepara el cuerpo del niño para luchar, huir o quedarse paralizado; mientras, en los momentos de calma, otra parte llamada sistema nervioso parasimpático permite que el cuerpo descanse y lleve a cabo las funciones digestivas. Ambas ramas trabajan en conjunto para mantener el equilibrio en los niños y en los adolescentes. El secuestro emocional activa el sistema nervioso autónomo; en cambio, las herramientas de **aquietamiento** basadas en el mindfulness producen serenidad en lugar de intensificar la respuesta de lucha o huida.

Aunque la respuesta del cuerpo frente al estrés resulta compleja, como regla general el estado de equilibrio del sistema nervioso autónomo consiste principalmente en descansar y digerir junto con una leve activación de la respuesta de lucha o huida que estimula la vitalidad y un estado de alerta. Esto puede sorprender a muchos padres para quienes la norma consiste en una vida estresada y el «subidón» de adrenalina de la respuesta de lucha o huida que la acompaña. Si bien las funciones del sistema autónomo son casi totalmente independientes de la mente consciente, la respiración es un aspecto que los niños y los adolescentes controlan en cierta medida. Cuando los niños espiran, su cerebro envía una señal al nervio vago —un nervio craneal largo y complejo que se extiende desde el cerebro hasta el ombligo— con objeto de ralentizar el latido del corazón, y



cuando inspiran se debilita esa señal y se incrementa el ritmo cardiaco. Los científicos lo consideran el nervio más importante del organismo por su relación con la regulación emocional, con la relajación y con la interacción social.

Mucho antes de que los científicos comprendieran esta conexión, los meditadores y los yoguis utilizaban la respiración para intervenir en el sistema nervioso autónomo **centrando** suavemente la atención en la inspiración, a fin de incrementar la energía y el estado de alerta (activando la respuesta de lucha o huída), o bien en la espiración, para potenciar la relajación y la calma (estimulando el descanso y la digestión). Los niños que asisten a los cursos de mindfulness también han percibido esta conexión. Tras un breve ejercicio de respiración consciente dirigido por Annaka Harris (una de las primeras personas que introdujo el mindfulness en las escuelas), un alumno de ocho años de la escuela primaria de Toluca Lake, California, señaló lo siguiente: «He observado que cuando inspiro el corazón late rápido y que cuando espiro late más lento».

El siguiente juego pone énfasis en la espiración y suele tener efectos relajantes en los niños:



### Respiración intencionada: una refrescante espiración

Aprendemos que concentrarnos en una espiración prolongada puede resultar calmante y relajante.

HABILIDADES: concentrarse, quietarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras yo cuento durante tu inspiración y tu espiración. *Cuenta en voz alta, adaptándote al ritmo natural de la respiración del niño.*
2. Ahora inspira mientras cuento hasta dos y espira mientras cuento hasta cuatro. *Mientras el niño prolonga la espiración, sincroniza la numeración con el ritmo de su respiración (existe una pausa natural entre la inspiración y la espiración). Continúa de este modo durante unas cuantas respiraciones.*
3. Ahora vuelve a respirar normalmente.

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Varía las instrucciones para ayudar a los niños a sentirse alerta y más despiertos invitándolos a que se concentren en una inspiración prolongada; para ello, sigue los mismos pasos del ejercicio anterior pero alarga la inspiración en lugar de la espiración (han de inspirar mientras cuentas hasta cuatro y espirar mientras cuentas hasta dos).
2. Inicia a los niños en este ejercicio en algún periodo de descanso; por ejemplo, sentados a la mesa o en medio de un atasco. Cuando comprendan que alargar la espiración ejerce un efecto calmante, pueden utilizar la espiración para quietar la mente y el cuerpo, y la inspiración para sentirse más alerta.
3. Este juego funciona mejor de forma individual que en grupo.



Cuando los niños o los adolescentes se sientan ansiosos o alterados, anímalos a

«inspirar un poquito y espirar un montón», emitiendo un sonido semejante a un suave zumbido al espirar. Si el niño está sollozando y le resulta complicado recobrar el aliento, pídele que levante el dedo índice como si fuera una vela y, a continuación, invítalo a inspirar a través de la nariz para «oler las flores» y a espirar por la boca frunciéndola para «apagar la vela». Transmítele que ha de espirar de un modo suave y pausado para que la vela parpadee sin apagarse por completo. Puede llevarle unas cuantas respiraciones o unos pocos minutos recuperar la respiración normal.

Si bien los niños pueden practicar la atención plena y la meditación en la posición que deseen (sentados, de pie o tendidos), es importante que mantengan la espalda relativamente erguida y los músculos algo relajados. El siguiente juego conduce a los niños a través de una secuencia de movimientos en la que acaban sentados o de pie. «Subir la cremallera», junto con otras actividades de movimiento presentadas a lo largo del libro, está inspirado en el trabajo de la terapeuta corporal Suzi Tortora, amiga y colaboradora además de autora del libro *The Dancing Dialogue*. A los niños mayores y adolescentes, en lugar de pedirles que suban la cremallera, les invito a sentarse o a permanecer de pie con la espalda erguida y los músculos relajados.



## Subir la cremallera

Imaginamos que tenemos una cremallera que asciende por el cuerpo para ayudarnos a mantener la espalda erguida y los músculos relajados.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

### INSTRUCCIONES

1. Imaginemos que tenemos una cremallera que sube y baja por nuestro cuerpo desde el ombligo hasta la barbilla, y nos ayuda a sentarnos o a permanecer de pie estirados y rectos.
2. Sin tocar el cuerpo, coloca una mano por delante del ombligo y la otra mano a la altura de la espalda baja, de la siguiente manera: *Muéstrales cómo hacerlo colocando una mano por delante del ombligo y la otra mano en el tercio inferior de la espalda.*
3. Vale. Ahora nos subimos la cremallera. *Muéstrales cómo hacerlo elevando las manos a lo largo de la columna y el pecho, pasando la barbilla y la cabeza, y terminando con las manos en el aire.*
4. Ahora que hemos subido la cremallera, vamos a realizar juntos unas cuantas respiraciones con el cuerpo bien estirado y recto.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Alarga el ejercicio añadiendo una ovación silenciosa al final, mientras los niños tienen todavía las manos en el aire.
  2. Prolonga el ejercicio con una mímica parecida a la canción «Cabeza, hombros, rodillas y pies». Para ello, invita a los niños a mirarte y a seguir tus movimientos. Deben observar, escuchar e imitar sin hablar. Sentada o de pie, sin decir una palabra y mientras los niños imitan tus movimientos, tócate la cabeza con ambas manos, después la nariz, los hombros, el ombligo y, si lo deseas, también las rodillas y los dedos de los pies. Para aumentar la dificultad del juego puedes variar el orden de la secuencia y acelerar el ritmo. Alternar entre movimientos más o menos amplios y más o menos rápidos ofrece a los niños la oportunidad de practicar la concentración y el autocontrol.
- 

Una vez los niños —sentados o de pie— tengan la espalda erguida y los músculos

relajados, estarán preparados para jugar Juegos mindfulness. El que presento a continuación ayuda a los más pequeños a percibir cómo las diferentes formas de respirar pueden modificar el estado de su mente y de su cuerpo. Tanto tú como los niños tendréis un molinete cada uno.



## Respirar con un molinete

Soplamos un molinete para tomar conciencia de que las distintas formas de respirar —rápida, lenta, profunda o superficial— afectan al estado del cuerpo y de la mente.

HABILIDADES: concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado. Coge tu molinete.
2. Vamos a soplar nuestro molinete con respiraciones largas y profundas observando cómo nos sentimos. *Temas de conversación: ¿sientes el cuerpo calmado y relajado?, ¿te resulta fácil o difícil estar quieto después de respirar profundamente?*
3. Ahora vamos a soplar los molinetes con respiraciones cortas y rápidas. *Temas de conversación: ¿cómo sientes el cuerpo ahora?, ¿tras respirar rápido te sientes del mismo modo que cuando respirabas lentamente?*
4. Ahora vamos a soplar nuestro molinete respirando con normalidad. *Temas de conversación: ¿te ha parecido sencillo prestar atención a la respiración o te has distraído?*

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Entabla un diálogo más prolongado sobre los diferentes tipos de respiración: ¿se te ocurre una situación de la vida cotidiana en la que respirar profundamente podría resultar útil? (Quizá para calmarte cuando te hayas alterado o para ayudarte a concentrarte). ¿Y una situación en la que sea recomendable respirar rápido? (Quizá cuando te sientas cansado y desees activarte un poco).
2. Cuando dirijas a más de un niño, pídeles que dejen el molinete en el suelo antes de iniciar cada conversación.



En el siguiente capítulo los niños aprenderán estrategias de **aquietamiento** con las que desviar la atención de los pensamientos que están provocando su malestar para centrarla en el momento presente —una sensación (algo que escuchen, vean, degusten, toquen o huelan), una palabra (contar las respiraciones), o bien una tarea. Si alguna vez has apretado una pelota antiestrés o has frotado una piedra relajante, **centrarte** en las sensaciones en lugar de en los pensamientos te resultará una estrategia familiar. A un gran número de niños estas herramientas de **aquietamiento** les resultan calmantes, lo cual podría ser indicador de que disminuyen la respuesta de lucha o huida en el sistema nervioso y potencian la respuesta de «descansar y digerir».

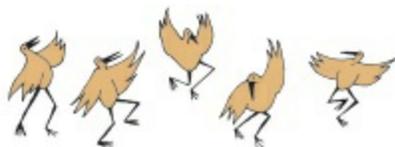


## 2

### ANCLAR LA ATENCIÓN

**A menudo animamos a los niños a que consideren con detenimiento sus problemas** con objeto de resolverlos. Sin embargo, cuando se sienten estresados y ansiosos, preocuparse por lo que les está sucediendo y darle vueltas una y otra vez solo aumentará la respuesta corporal al estrés. El secreto de frenar una respuesta al estrés demasiado intensa radica en que los niños aprendan a percibir cuándo el cuerpo les está enviando señales de que los pensamientos y sentimientos de preocupación están comenzando a tomar el control. Para ello, pueden relajarse y **centrarse** suavemente en un objeto simple y neutral que les permita anclar la atención. Situar una mano en el corazón a fin de sentir la subida y bajada del pecho durante el proceso respiratorio puede resultarles un ejercicio especialmente apaciguador y es una técnica que forma parte del programa Mindful Self-Compassion desarrollado por los psicólogos e investigadores Christopher K. Germer y Kristin Neff. El Dr. Germer explica la importancia de estos puntos de anclaje en su libro *The Mindful Path to Self-Compassion*: «La mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico surge a raíz de la dispersión mental, que resulta agotadora, o bien de alimentar pensamientos y sentimientos de infelicidad. Cuando nos damos cuenta de que la mente está actuando de este modo, debemos proporcionarle un punto de anclaje, un lugar fijo y neutral al que pueda dirigirse».

Si bien la meditación suele asociarse con sentarse en silencio, permanecer en quietud puede ser una tarea difícil para los niños y para los adolescentes, especialmente cuando se sienten estresados, ansiosos o dispersos; por esta razón son tan útiles los juegos mindfulness en los que pueden caminar, estirarse y moverse. Además de resultar divertidos, les ofrecen la oportunidad de observar las diferencias entre cómo perciben el cuerpo antes y después de la práctica. En el libro *Trauma-Proofing Your Kids*, el Dr. Peter Levine explica que las actividades físicas estructuradas constituyen una eficaz forma de liberar el exceso de energía, particularmente cuando están diseñadas de modo que «los períodos de actividad y excitación estén intercalados con períodos de descanso de igual duración con el fin de brindar a los niños un tiempo suficiente para relajarse. Durante ambas fases (excitación y calma), el exceso de energía se descarga automáticamente». El siguiente juego incorpora ambos períodos, y quizá debido a ello los niños comentan que les ayuda a calmarse cuando se sienten demasiado excitados o alterados.



En los extremos del espectro de las sensaciones se sitúan las de mayor y menor intensidad respectivamente. Las sensaciones más intensas suelen recibir el calificativo de «fuertes», mientras que a las débiles se las considera «sutiles». Resulta más sencillo concentrarse en las primeras de las que son ejemplo los rápidos movimientos del siguiente juego. Centrarse en una sensación fuerte constituye una inteligente estrategia de **aquietamiento** debido a que las sensaciones claramente palpables desvían la atención de los niños de pensamientos y sentimientos con carga emocional más fácilmente que las sutiles. En un capítulo posterior dedicado a la **concentración**, los niños podrán seguir refinando y desarrollando la capacidad de atención fijándose detenidamente en sensaciones sutiles una vez tengan la mente y el cuerpo en calma.

## ¡Mueve el esqueleto!

Movemos el cuerpo al son de un tambor para descargar energía y concentrarnos.

HABILIDADES: concentrarse, aquietarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

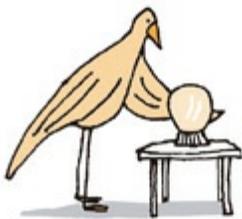
1. Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo. *Haz como si pusieras pegamento en la planta de un pie, que se adhiere al suelo; haz lo mismo con el otro pie. Los niños te imitarán.*
2. ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? *Mueve ligeramente las rodillas de un lado a otro con los pies adheridos al suelo como si estuvieran clavados en él.*
3. Vamos a mover el cuerpo al son del tambor, manteniendo los pies pegados al suelo. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen. *Toca fuerte el tambor y al mismo tiempo muestra los movimientos lo mejor que puedas.*
4. Realiza movimientos pequeños cuando baje el volumen. *Toca suavemente el tambor y muestra los movimientos lo mejor que puedas.*
5. ¿Qué harás cuando el tambor suene rápido? *Toca el tambor rápidamente y los niños te responderán: «moverme rápido».*
6. ¿Y si suena lento? *Tócalo despacio y los niños te responderán: «moverme lento».*
7. Eso es. Trata de seguir estos movimientos y detente cuando el tambor deje de sonar. *Alternar entre tocar rápido, lento, alto o bajo y los niños se detendrán cuando pares.*
8. Vamos a relajarnos y a sentir la respiración durante unos momentos y, a continuación, jugaremos de nuevo. *Inicia de nuevo el ejercicio después de hacer una pausa para que los niños se calmen.*

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si no dispones de un tambor, puedes dar palmadas en los muslos para emitir un sonido parecido.
2. Utiliza este juego para concluir un periodo prolongado de quietud.
3. Deja que los niños lo dirijan por turnos.
4. Puede jugarse tanto sentado (en el pupitre o formando un círculo en el suelo) como de pie.
5. Cuando las circunstancias no permitan jugarlo, puedes utilizar anclas sensoriales que ayuden a los niños a tranquilizarse, tales como **balancearse** lentamente o apretar un cojín.
6. Otros medios sensoriales que suelen emplear padres e hijos para calmar y tranquilizarse respectivamente incluyen mecer, dar la mano, abrazar y cantar.

Intercalar movimientos suaves con períodos de descanso a fin de descargar el exceso de energía ayuda a todo el mundo a **aquietar el sistema nervioso**, no solo a los niños. Tsokyni Rinpoche, autor del libro *Abre tu corazón, abre tu mente* y maestro tibetano con una extraordinaria comprensión de la psicología occidental, hace uso de este conocimiento cuando enseña meditación a adultos (por si no estás familiarizado con el término *Rinpoche*, se trata de un título honorífico utilizado en el idioma tibetano para indicar que un maestro es un meditador consumado). El padre de Rinpoche, el difunto Tulku Urgyen Rinpoche, fue uno de los grandes maestros de meditación de los tiempos modernos. Nació en el Tíbet y se instaló posteriormente en Nepal junto con su esposa. Soy afortunada por haber estudiado tanto con Tsokyni Rinpoche como con su hermano Yongey Mingyur Rinpoche, también autor de diversos libros, así como fundador y director de la comunidad de meditación Tergar.

La primera vez que acudí a un retiro de una semana con Tsokyni Rinpoche, comenzó con una práctica corporal diseñada para ayudarnos a relajarnos física y emocionalmente. Mientras estábamos sentados con la espalda erguida y el cuerpo relajado, nos pidió que alzáramos los brazos a la altura de los hombros y los sacudiéramos; cuando él lo indicara, debíamos espirar con fuerza y dejar caer los brazos, y a continuación descansamos un momento con las manos posadas en las rodillas sin tratar de controlar los pensamientos ni las emociones. Rinpoche repitió la práctica unas cuantas veces más, pidiéndonos que sacudiéramos los brazos y las manos, los dejáramos caer y descansáramos. En un artículo publicado tiempo después en la revista *Lion's Roar* explicó: «Pase lo que pase, dondequiera que se posen los brazos tras soltarlos está bien. No hagas nada ni trates de impedir nada: simplemente descansa. No hay necesidad de buscar algo nuevo ni de conseguir una comprensión o estado especiales. Experimenta cualquier sentimiento y sensación que aparezca y toma conciencia de ellos apaciblemente. Siéntelos de manera suave y natural sin tratar de modificar nada. Cuando surjan sentimientos incómodos, puedes relajarte y sentirlos, sin analizarlos ni tratar de entenderlos». Según lo que sabemos sobre el sistema nervioso, tiene sentido que la práctica de Rinpoche ejerza un efecto calmante. Engloba breves períodos de activación y de calma, y pone énfasis en la espiración, tres estrategias que probablemente trabajen juntas a la hora de liberar el exceso de energía y activar la respuesta de descansar y digerir del sistema nervioso autónomo.



La invitación de Rinpoche a relajarse con cualquier sentimiento que aparezca, dejándolo estar sin analizarlo ni tratar de entenderlo, es otra estrategia basada en el mindfulness que puede frenar una respuesta extrema al estrés. Si bien los niños pequeños no tienen suficiente madurez para evitar dejarse atrapar por sus pensamientos y sentimientos, los niños mayores y los adolescentes pueden intentarlo, aunque a veces parezca un ejercicio contrario al sentido común.

El siguiente juego ayuda a los niños a comprender

mejor cómo disminuir una respuesta acentuada al estrés utilizando una bola de agua con brillantina como soporte (si no dispusieras de una también valen un globo de nieve o una jarra con agua y bicarbonato). Aplica una estrategia de probada eficacia: **concentrarse** suavemente en un objeto simple y neutral para anclar la atención en él, desviándola de los pensamientos y los sentimientos. La brillantina representa el estrés y las emociones intensas; cuando agitas la bola, las partículas se arremolinan y enturbian el agua, pero cuando dejas de hacerlo, el agua se aclara. El experimento visual —el equivalente de pasar de un estado de calma y claridad a uno de estrés y aturdimiento para volver al estado inicial de serenidad— ayuda a los niños a conectar lo que ocurre en la bola con el funcionamiento de su mente y su cuerpo.



## Ver con claridad

Agitamos una bola de agua para comprender mejor la conexión entre lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

HABILIDADES: concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: ¿puedes describir cómo se encuentra tu cuerpo cuando estás estresado?, ¿puedes describir cómo está tu mente cuando te estresas?, ¿eres capaz de pensar con claridad cuando estás tenso?
2. Cuando la bola está quieta, como en este momento, ¿consigues ver el otro lado a través del agua?
3. ¿Qué crees que ocurrirá si la agito?, ¿serás capaz de ver a través del agua? *Agita la bola. La brillantina formará un remolino y el agua se enturbiará.*
4. Ahora coloca una mano sobre el ombligo y siente la respiración. *Deja de agitar la bola y la brillantina se asentará. ¿Puedes ver ahora a través del agua?*
5. ¿Es que han desaparecido las partículas? No, siguen ahí. Los pensamientos son como esa brillantina. Nuestra mente puede llegar a agitarse tanto que nos impide pensar con claridad; pero si sentimos la respiración y no hacemos caso de los pensamientos, estos se asientan y somos capaces de pensar con claridad de nuevo.
6. Vamos a probar otra vez. *Repite la demostración.*

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Es recomendable generar un poco de energía antes del juego con un breve período de actividad física de modo que el niño pueda sentir cómo va tranquilizándose durante la práctica, ya que si está concentrado, sereno y relajado antes de empezar, es probable que no perciba ninguna diferencia al final.
2. Si bien la meditación no consiste en dejar la mente en blanco ni en deshacerse de los pensamientos, algunos niños así lo creen. También pueden albergar la idea de que es «malo» tener pensamientos mientras meditan. Si les explicas que los pensamientos y las emociones son bellos, igual que la brillantina que se arremolina dentro de la bola, podrán comprender que incluso los pensamientos más hermosos pueden ser una fuente de distracción.
3. Cuando los niños pequeños han entendido la metáfora, utiliza una frase como «procura calmar tu brillantina» como un recordatorio que les ayude a centrarse en la respiración cuando estén demasiado excitados o alterados.
4. Coméntales igualmente que la meditación no pone fin al estrés de la vida cotidiana, así como la brillantina no desaparece cuando se asienta en el fondo de la bola; aunque no nos libre del estrés por completo, puede ayudarnos a gestionarlo enseñándonos a relajarnos y a calmar la mente cuando nos sentimos excesivamente excitados o alterados; de este modo, podemos ver con claridad lo que está sucediendo en nosotros y en nuestro entorno.



Las herramientas de **aquietamiento** no sirven de nada si los niños no ven la conexión entre lo que piensan y lo que sienten. El siguiente juego permite a los escépticos experimentar la conexión mente-cuerpo de primera mano al imaginarse que dan un

mordisco a un limón. Solo el mero pensamiento de morder un limón suele producir salivación o un fruncimiento de labios aunque no se tenga ninguno a la vista.



## La conexión mente-cuerpo

Imaginamos que damos un mordisco a un limón para comprender mejor la conexión existente entre lo que ocurre en la mente y en el cuerpo.

HABILIDADES: concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: niños mayores y adolescentes

### INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: ¿los pensamientos pueden afectar a las sensaciones corporales? ¿Y qué hay de las emociones, pueden modificar las sensaciones físicas?, ¿y viceversa?
2. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado; posa las manos sobre las rodillas y cierra los ojos.
3. Visualiza que estás sentado en la mesa de la cocina y que hay un limón frente a ti. Imagina que lo coges y lo notas húmedo y frío; lo cortas en dos, tomas una mitad, la hueles y le das un mordisco. ¿Qué ocurre en la boca ahora?
4. Temas de conversación: ¿ante el pensamiento de morder un limón el cuerpo ha reaccionado como si estuviera sucediendo realmente?, ¿se trata de un ejemplo de la conexión mente-cuerpo?, ¿se te ocurren otros ejemplos de esta conexión?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Una vez que los niños hayan entendido el significado de la conexión mente-cuerpo, se percatarán de otros ejemplos por su cuenta. Pídeles que compartan contigo unos cuantos.
2. Cuando dirijas a varios jugadores, puedes utilizar la técnica empleada en el juego « Señalar con el meñique » para hacerles ver que otros niños tienen reacciones similares ante el estrés.
3. Al escuchar una visualización guiada, los niños tienden a analizarla en lugar de seguirla. El análisis les saca del momento presente y es la razón por la que no todo el mundo experimenta una respuesta física. Es probable que esto cambie con la práctica, de modo que si la **visualización** del limón no funciona la primera vez, pruébala de nuevo otro día.



Los juegos «La conexión mente-cuerpo» y «Ver con claridad» sientan la base conceptual para los diálogos sobre el estrés agudo, la presión psicológica y el modo de mitigar sus efectos negativos. Cuando pido a los niños y adolescentes ejemplos sobre cómo su mente afecta al cuerpo, suelen contarme que les duele el estómago cuando se sienten ansiosos o que tienen problemas para conciliar el sueño cuando están preocupados o demasiado excitados. Dado que puede tranquilizarles saber que no son los únicos, me parece útil compartir con ellos algunas experiencias personales. Cuando pongas ejemplos de la conexión mente-cuerpo, recuerda incluir también pensamientos y emociones que te ayuden a sentirte mejor. Esto preparará el terreno para conversaciones similares relativas a las visualizaciones centradas en la bondad que vendrán más adelante.

## Segunda parte



Darse cuenta  
y redefinir

Dos pececitos nadaban en el agua cuando se encontraron con un pez mayor que nadaba en dirección opuesta, el cual les saludó con la cabeza y les dijo: «Buenos días, chicos, ¿cómo está el agua?». Los dos pececitos siguieron nadando durante un rato, hasta que uno de ellos miró al otro y le preguntó: «¿Qué diablos es el agua?». Esta breve historia —que fue narrada por David Foster Wallace al inicio del discurso que impartió a los recién graduados en la Universidad de Kenyon en 2005— pone de manifiesto que los hechos más obvios y fundamentales de la vida suelen ser los más difíciles de ver y expresar. La historia de Wallace me vino a la mente cuando siendo profesora en el marco de una investigación llevada a cabo por la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA) en centros de educación infantil, vi un día escrita la palabra «atmósfera» en la pizarra de una clase de preescolar. Cuando pregunté a Gay MacDonald, la directora ejecutiva, si ese término no sería excesivo para unos niños de cuatro años, me recordó que los niños pequeños son capaces de aprender palabras complejas siempre que se enseñen en un contexto apropiado. Igualmente, los conceptos abstractos entrelazados en el entrenamiento meditativo pueden explicarse y enseñarse de forma sencilla y amena aunque escapan al nivel de comprensión de los niños. Al igual que los pececitos de la historia de Wallace nadaban alegremente en algo que no sabían nombrar, los niños interiorizan encantados cualidades relacionadas con la sabiduría y la compasión que todavía no son capaces de entender de forma conceptual. De todos modos, incluso meditadores que llevamos practicando un largo tiempo hemos de admitir que algunas de esas cualidades también escapan a nuestra comprensión.

La meditación tiene ciertas semejanzas con la jardinería, y una de ellas es la importancia de la preparación. El mayor error que cometen los jardineros principiantes es plantar las semillas sin haber preparado el terreno. Extraer piedras de los arriates antes de sembrar requiere un esfuerzo físico continuado y si descubrir los patrones mentales y conductuales que nos generan sufrimiento también precisa de un esfuerzo mental sostenido, modificarlos requiere aún mayor esfuerzo. Cambiar estos patrones exige un cambio en la visión de la vida y suele ser un proceso largo y abrupto; de todos modos, no hay razón para que los niños se desmoralicen por esto. Solo han de recordar que resulta más beneficioso emprender este trabajo interior con suavidad y sentido del humor que con el equivalente mental del pico que utilizan los jardineros para sacar las piedras de la tierra.



### 3

## UNA MENTE ABIERTA

**A mi hijo, que ya es un adulto, esta historia sigue pareciéndole un útil recordatorio de que nunca podemos estar seguros de lo que nos depara el futuro.**

**Una mañana al despertarse, un granjero y su hijo se dieron cuenta de que su caballo se había escapado. Como las noticias vuelan, cuando sus vecinos se enteraron de lo ocurrido, exclamaron: «¡Qué mala suerte!», a lo que el granjero respondió: «Veremos».**

**Al final, el caballo regresó acompañado de un magnífico semental. Los vecinos vocearon: «¡Qué preciosidad!» a lo que el granjero respondió: «Veremos».**

**El hijo del granjero montó el semental, pero el caballo comenzó a corcovear y acabó por derribar al joven mientras trataba de controlarlo. El chico acabó con la pierna rota y los vecinos se lamentaron: «¡Qué terrible!» a lo que el granjero respondió una vez más: «Veremos».**

**Entonces estalló la guerra y el ejército reclutó a los mozos del pueblo menos al hijo del granjero debido a su lesión en la pierna. Los vecinos felicitaron al granjero, quien se encogió de hombros y repitió de nuevo: «Veremos».**

**Por medio del mindfulness y la meditación, los niños —y sus padres— comienzan a sentirse cómodos con las complejidades e incertidumbres de la vida, al igual que el granjero de la historia, lo cual constituye un gran alivio para muchos de nosotros. En una ocasión, Joseph Goldstein —uno de los primeros profesores de meditación estadounidenses y cofundador de la Insight Meditation Society— impartió una charla en Los Ángeles en la que habló sobre sus esfuerzos por poner luz en las contradicciones existentes entre dos escuelas contemplativas. Goldstein contó al numeroso público que había tratado de comprender cuál de las dos visiones era la correcta hasta que se dio cuenta de que no se trataba de que una fuera cierta y la otra equivocada, y confesó que dicha comprensión: «Fue un verdadero alivio». Siete años más tarde, Goldstein siguió profundizando en la**

sensación de alivio que produce el no saber en un artículo aparecido en la web del Servicio Público de difusión (BPS, sus siglas en inglés) estadounidense:

«Hay muchas cosas que desconocemos, muchas más de las que conocemos; y es un alivio desprenderse del apego a nuestros puntos de vista y a nuestras opiniones, especialmente sobre aquello que no conocemos. Y así comenzó a formarse un nuevo mantra en mi mente: «¿Quién sabe?». El «no saber» no tiene que ver con el desconcierto ni la confusión, sino que constituye un soplo de aire fresco. No saber consiste en mantener la apertura mental respecto a cuestiones fascinantes para las que quizá no tengamos respuesta de momento».

Cuando los niños mayores, y en especial los adolescentes, consiguen sentirse cómodos con el hecho de no tener todas las respuestas, las connotaciones negativas que suelen asociarse al no saber se transforman por completo. Al haberse atenuado la necesidad de obtener una respuesta de inmediato, los niños son capaces de responder a lo que quiera que suceda con menor apremio; esto les permite adoptar una actitud más receptiva frente a otros puntos de vista y sentir curiosidad por lo que puede depararles la vida a la vuelta de la esquina. Esto también es aplicable a los padres. Myla Kabat-Zinn y su marido, el Dr. Jon Kabat-Zinn, hablan de los beneficios de mantener la apertura mental en su libro sobre la maternidad y paternidad conscientes *Padres conscientes, hijos felices*. Jon Kabat-Zinn —abanderado del movimiento laico de mindfulness— es creador del programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR, sus siglas en inglés) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, y autor de diversos libros sobre la atención plena. En la mencionada obra, los Kabat-Zinn afirman:

«Ser padres conscientes implica tener presente qué es verdaderamente importante en las actividades diarias que llevamos a cabo con nuestros hijos. Es posible que la mayor parte del tiempo hayamos de recordárnoslo o incluso admitir que no tenemos ni idea de qué se trata, ya que fácilmente perdemos de vista la dirección y sentido de nuestra vida. Pero incluso en los peores momentos como padres podemos dar un paso atrás y comenzar de nuevo, preguntándonos, como por vez primera con una mirada nueva: “¿Qué es verdaderamente importante aquí?”».

Cada experiencia es única y existen infinidad de causas y condiciones que dan lugar a cada momento. Incluso cuando los niños se esfuerzan en contemplar una experiencia desde todos los ángulos, no les es posible cubrirlos todos. En el libro *Más allá de la*

*religión*, el Dalai Lama —el líder espiritual del Tíbet— señala que por mucho que lo intentemos no podremos tener una visión completa. Para comprender mejor su afirmación, dedica un momento a reflexionar sobre la extraordinaria red de causas y condiciones cambiantes que han contribuido a que se produzca este momento: si tus padres no se hubieran conocido, no habrías nacido; si tus abuelos no se hubieran encontrado, tus padres no habrían pisado este planeta y tú tampoco estarías aquí. Generación tras generación, tus ancestros se conocieron y tuvieron un hijo, que fue uno de los incontables enlaces de una secuencia de conexiones causales que han hecho posible que leas este libro. A menos que seas pariente mío, yo misma constituyo una causa y condición que surgió de un árbol genealógico completamente diferente al tuyo. Si cada uno de mis ancestros no hubiera vivido, amado y tenido descendencia, no habrías podido leer estas páginas, porque yo no estaría aquí para escribirlo. Al margen de si tú y yo estamos aquí como resultado de un plan divino, un golpe de suerte o algo intermedio, nuestro planeta junto todo lo que en él existe constituye un todo misterioso, interdependiente y en constante cambio. El Dalai Lama nos brinda un mensaje tranquilizador relacionado con este concepto potencialmente abrumador:

«Desde luego, por mucho que nos esforcemos los seres humanos, nuestro discernimiento siempre será incompleto. A menos que seamos clarividentes u omniscientes como Buda o como Dios, nunca contaremos con toda la información ni conoceremos todas las causas que han dado lugar a una situación; ni siquiera podemos prever todas las consecuencias de nuestras acciones. Siempre habrá un cierto grado de incertidumbre en todo ello. Si bien es importante reconocerlo, no debe preocuparnos y menos aún hacer que perdamos la confianza en el análisis racional; más bien debería atemperar nuestras acciones con humildad y prudencia. A veces, admitir que no tenemos la respuesta puede resultar provechoso de por sí».

Incluso los niños pequeños, que no están preparados para comprender la compleja interacción de causas y condiciones que dan lugar a cada momento, pueden sentirse más seguros ante la incertidumbre cuando logran estar cómodos con la idea de que no necesitan saber la respuesta de cada pregunta. En *I Wonder*, un libro de Annaka Harris con ilustraciones de John Rowe, Eva y su madre caminan por el bosque a la luz de la luna. Cuando su madre formula una pregunta, Eva parece desconcertada por no saber la respuesta. Entonces su madre la tranquiliza: «Está bien decir: “No lo sé”». Al fin y al cabo, los padres tampoco saben las respuestas de todas las preguntas. Animada por una confianza recién descubierta, la creatividad de Eva se desata y comienza a plantear una pregunta tras otra: «¿Cómo están tan cerca la tierra y la luna?», ¿son amigas?» «¿Dónde estaba la mariposa antes de venir a visitarme?» En lugar de sentirse incómoda con la falta de certezas, Eva se siente excitada por los misterios de la vida que ella y su madre han comenzado a explorar juntas.

En el siguiente juego, los niños pequeños han de adivinar el contenido de una caja de aspecto misterioso. «La caja misteriosa» constituye un lúdico trampolín a conversaciones sobre las implicaciones de comenzar algo nuevo, desconocer la respuesta de una pregunta y no saber qué nos depara el futuro. Has de preparar el juego llenando la caja misteriosa con diversos objetos sin ser vista y, a continuación, situarla enfrente de los niños, a corta distancia.



## La caja misteriosa

Mientras tratamos de adivinar el contenido de una caja misteriosa, observamos cómo nos sentimos cuando nos preguntan y no sabemos la respuesta.

HABILIDADES: darse cuenta, redefinir

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

### INSTRUCCIONES

1. Vamos a tratar de adivinar qué hay dentro de la caja misteriosa. *Escucha las sugerencias de los niños.*
2. Temas de conversación: ¿cómo te sientes al no saber qué hay en el interior de la caja?, ¿te sientes excitado?, ¿frustrado?, ¿de otra manera?
3. Sujeta la caja y pálpala, mírala y agítala sin abrirla. ¿A alguien se le ocurre alguna otra idea sobre el contenido de la caja? *Escucha a los niños.*
4. Vamos a abrirla para ver qué esconde.
5. Temas de conversación: ¿cómo te sientes al no saber qué va a pasar a continuación? ¿Te gusta probar cosas nuevas o prefieres no hacerlo? ¿Qué se siente al esperar una cosa y encontrar otra? ¿Cómo te sientes cuando tienes que esperar para realizar algo (abrir un regalo, ir a casa de una amiga o que te llegue tu turno en el columpio)?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. He aquí algunos objetos que puedes meter en la caja: sujetapapeles, flores, globos, piezas de Lego o gomas de borrar.
2. En caso de jugar con niños muy pequeños, resulta de ayuda ponerles ejemplos de objetos que podrían estar dentro de la caja antes de que comiencen a adivinar.
3. También puedes ampliar el juego proponiendo que cada niño introduzca un objeto en la caja por turno mientras los demás adivinan de qué se trata.



«La visión global» recuerda a los niños mayores y a los adolescentes que aunque investiguen y sopesen toda la información que poseen antes de llegar a una conclusión, quizá no sea suficiente para responder correctamente a una pregunta. Antes de empezar a jugar, es buena idea mostrarles la siguiente imagen en la que varias personas palpan diferentes partes de un elefante con los ojos cerrados.



## La visión global

Nos imaginamos cómo sería adivinar qué es un objeto tocando solamente una parte de este con los ojos cerrados. Aprendemos que nuestras creencias dependen de la información de la que disponemos.

HABILIDADES: darse cuenta, redefinir  
EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. ¿Qué sucedería si te pidieran que tocaras una parte de un elefante con los ojos cerrados y tuvieras que adivinar qué es lo que estás palpando? ¿Crees que serías capaz de adivinarlo?
  - Si tocaras solamente la trompa del elefante, ¿qué pensarías que es? (Una pista: la trompa del elefante es larga y redondeada como una serpiente o una manguera).
  - Si tocaras solamente una pata, ¿qué pensarías que es? (Una pista: las patas de elefante son grandes y redondeadas como el tronco de un árbol).
  - Si tocaras solamente un colmillo, ¿qué pensarías que es? (Una pista: los colmillos de elefante son afilados como un cuchillo).
  - Si tocaras solamente una oreja, ¿qué pensarías que es? (Una pista: las orejas de elefante son finas y anchas como un abanico).
2. Temas de conversación: cuenta alguna anécdota personal sobre haber malinterpretado a alguien por no contar con suficiente información y otra sobre haber sido malinterpretado por la misma razón.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Es posible adaptar este juego para un niño pequeño utilizando un animal de peluche grande y proponiéndole que cierre los ojos y que toque solamente una parte de este (una pierna, una oreja, el ombligo...). Si crees que le será difícil mantener los ojos cerrados por la emoción, puedes vendárselos como en la gallinita ciega.



Por lo general, los niños son incapaces de adivinar el objeto que están tocando debido a que no tienen una visión de conjunto. Pero ¿qué pasaría si teniendo acceso a una imagen completa la vieran de manera diferente? ¿Un niño estaría en lo cierto y el otro equivocado? ¿O es posible que en algunos casos algo pueda ser varias cosas a la vez? Los niños descubren la respuesta en el juego «¿Es un pato o un conejo?», que está basado en una famosa ilusión óptica en la que puede verse un pato o un conejo, pero no ambos al mismo tiempo. Esta imagen ambigua fue popularizada por primera vez por el psicólogo Joseph Jastrow a principios del siglo XX y es muy conocida en los círculos filosóficos a través del trabajo del filósofo austrobritánico Ludwig Wittgenstein. Para el siguiente juego utiliza el dibujo del pato/conejo que aparece en el apéndice al final del libro.

## ¿Es un pato o un conejo?

Prestamos atención al dibujo que parece representar tanto un pato como un conejo, a fin de comprender mejor el hecho de que algo pueda ser más de una cosa.

HABILIDADES: darse cuenta, redefinir

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Vamos a fijarnos juntos en el dibujo. *Muéstrales la ilustración.*
2. *¿Se trata de un pato o de un conejo? Espera a que los niños respondan y después expresa tu parecer. (Si ninguno de los niños hubiera seleccionado el pato o el conejo, menciónalo y explica la razón por la que también puede verse ese animal en el dibujo).*
3. Obsérvalo de nuevo y mira a ver si ahora lo ves diferente. *¿Qué opinas? ¿Se trata de un pato o de un conejo?*
4. *¿Quién está en lo cierto y quién se equivoca?*
5. Observemos el dibujo una vez más. *¿Qué te parece ahora?, ¿has cambiado de idea?*
6. Temas de conversación: *¿crees que el dibujo pretende plasmar un pato o un conejo o podría estar representando ambos?*



### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld han creado un ingenioso libro de ilustraciones basado en el dibujo del pato/conejo que podrías compartir con tu hijo para seguir profundizando en el tema.

El siguiente juego —en el que los niños responden con un lenguaje gestual—, demuestra que la complejidad y las contradicciones están presentes en todas partes, incluso en los sucesos de la vida diaria.

## Señalar con el meñique

Gesticulamos con el meñique —colocándolo hacia arriba, hacia abajo o de lado— para comprender mejor cómo nos sentimos y comunicárselo a los demás.

HABILIDADES: darse cuenta, redefinir

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Podemos sentirnos de múltiples maneras —alegres, tristes, cansados, excitados— y todas son sentimientos completamente naturales; no hay una forma correcta y otra incorrecta de sentir, y nuestros sentimientos son cambiantes: probablemente nos sentimos diferentes ahora de como lo hacíamos esta mañana y algo más tarde nos sentiremos distintos de cómo lo hacemos en este momento. En ocasiones sentimos lo mismo que otra persona y en otras no, y ambas posibilidades están bien.
2. Realiza una respiración completa y fíjate en cómo te sientes ahora.
3. Voy a formular una pregunta y todo el mundo responderá al mismo tiempo con el dedo meñique cuando diga: « A la una, a las dos y a las tres» .
4. La pregunta es la siguiente: « ¿Te resulta fácil o difícil estar quieto ahora mismo? Si te parece fácil, apunta hacia el suelo; si te parece difícil, hacia el cielo; y si no es ni fácil ni difícil, hacia un lado. A la una, a las dos y a las tres.
5. Mantén la posición del dedo para que todos sepamos cómo nos sentimos ahora. Recuerda que no hay una manera correcta y otra incorrecta de responder. ¡Qué interesante! *Continúa planteando preguntas mientras los niños muestren interés por el ejercicio.*

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si bien este juego es una forma eficaz y divertida de formular preguntas prácticas («¿A quién le gustaría hacer una pausa?» por lo general se utiliza para saber cómo se sienten los niños en ese momento. Por ejemplo podrías preguntar: «¿Tienes mucha energía o estás más bien cansado?, ¿te sientes tranquilo o nervioso?, ¿relajado o tenso?»).
2. Al mantener los meñiques en el aire y mirar alrededor, los niños ven cómo han respondido los demás a la misma pregunta. Lo más probable es que haya diferencias y para algunos niños resulta revelador descubrir que no todo el mundo comparte su sentir. Por otro lado, los niños que se sienten aislados del grupo suelen alegrarse de ver que otros han respondido igual que ellos.
3. Con objeto de disminuir las asociaciones positivas o negativas con un gesto específico, realiza modificaciones respecto al significado de tener el meñique hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado. Por ejemplo, si en la primera ronda el meñique apuntando hacia arriba se corresponde con «me resulta difícil estar quieto», cambia el significado en la siguiente ronda, de modo que represente «me resulta fácil estar quieto». Esto debilita los juicios reflexivos que suelen relacionarse con una respuesta (el enfado es negativo; la gratitud, positiva) y crea un ambiente en el que los niños pueden observar lo que está sucediendo tanto en su interior como a su alrededor con apertura mental.
4. De vez en cuando, los niños mayores y los adolescentes se resisten al nombre «Señalar con el meñique». Si eso ocurriera, llama el ejercicio «El juego del pulgar» y pídeles que den sus respuestas colocando el pulgar hacia arriba, hacia abajo o de lado.

La mente es un conjunto de pensamientos, sentimientos y creencias polifacéticos y, en ocasiones, contradictorios. Sin embargo, los niños pueden simplificar en exceso sus experiencias en un esfuerzo por controlar lo que ocurre en ellos y en su entorno, y darle sentido. Los niños (y los padres) tienden a reducir los aspectos de su mundo interno en categorías, clasificándolos como blanco o negro, bueno o malo, correcto o incorrecto, pato o conejo, y también son propensos a compartimentar lo que ocurre a su alrededor. Pero la vida es demasiado compleja para este tipo de pensamiento binario y, generalmente, las experiencias vitales no encajan en categorías tan definidas. Habilidades como **darse cuenta** y **redefinir** desarrollan en los niños y en los adolescentes la capacidad de esperar antes de extraer conclusiones y emitir juicios de forma automática. En lugar de eso, aprenden a contemplar las experiencias con una mente abierta, en toda su maravilla y complejidad. F. Scott Fitzgerald describió la apertura mental en su conocida cita: «La prueba de una inteligencia superior reside en la habilidad de albergar dos ideas opuestas en la mente y mantener la capacidad de actuar». El mindfulness y la meditación ayudan a los niños a aprender justamente eso. Los pequeños meditadores descubren que incluso los conceptos opuestos son interdependientes y pueden considerarse al mismo tiempo; por ejemplo, *yin* y *yang*, comprador y vendedor, profesor y estudiante o padre e hijo.





## 4

### LA GRATITUD

Aferrarse a algo demasiado constituye una fuente estrés. Esta percepción profunda se remonta al Buda histórico, un príncipe llamado Siddhartha Gautama que nació en el norte de la India en algún momento entre cuatrocientos y seiscientos años antes de la era común. Para gran disgusto de su padre, cuando el príncipe tenía veintinueve años abandonó su cómoda vida real para convertirse en un monje errante. Tras varios años de andanzas, el Buda se sentó a meditar debajo del árbol Bodhi en Bodh Gaya, la India, y prometió no levantarse hasta haberse iluminado. Allí sentado tuvo cuatro revelaciones relacionadas con la existencia humana: la vida conlleva sufrimiento (forma parte de ella); este tiene una causa, un origen, y un final —y aquí viene lo mejor—, existe un sendero que conduce al cese del sufrimiento. Durante los siguientes 2500 años científicos, filósofos y poetas han confirmado estas cuatro revelaciones en diferentes disciplinas. En uno de sus libros más conocidos, *Oh, the Places You'll Go!*, el Dr. Seuss reformula la primera de ellas en verso: «Lamento decirlo/pero por desgracia es cierto/*puedes* sufrir/fracasos y tropiezos». La siguiente historia —una de mis preferidas— nos enseña que aferrarse a algo en exceso puede causar un sufrimiento innecesario.

En una ocasión un cazador preparó una trampa para monos colocando un plátano dentro de una jaula de bambú. Las barras de la jaula estaban separadas lo suficiente como para que un mono pudiera introducir la mano plana en el interior, pero no eran tan anchas como para poder sacarla sosteniendo un plátano. Un mono que pasaba por allí vio el plátano, alargó la mano y lo cogió. Una vez agarró la fruta, no quería desprenderse de ella, por lo que se quedó atrapado. Aunque podría haberse liberado soltándolo, estaba convencido de que necesitaba ese plátano y no quería soltarlo.

Este mono está atrapado en una conocida trampa: persigue aquello que piensa que le hará feliz (comerse el plátano) y evita aquello que piensa que le producirá infelicidad (perder el plátano). ¿Este cuento nos enseña que hemos de desprendernos del plátano? A veces sería lo mejor, pero no siempre. Si nos hemos quedado aprisionados en una trampa, soltar el plátano metafórico es sin duda una salida. Sin embargo, la relación de

causa y efecto entre nuestros plátanos metafóricos y nuestro sufrimiento suele ser más complicada que en el relato anterior. A menudo, la opción más inteligente ante el sufrimiento es dejarlo estar, en lugar de las siguientes respuestas habituales: no hacer caso del dolor o considerarlo desde todos los ángulos, ya que cuando desdeñamos nuestro sufrimiento o reflexionamos sobre él una y otra vez, lo más probable es que nuestro malestar aumente. Podemos salir de este patrón habitual si establecemos una relación novedosa con el sufrimiento eligiendo experimentarlo en lugar de esconderlo debajo de la alfombra o analizarlo. De este modo, la mente puede apaciguarse y podemos ver qué está sucediendo tanto en nuestro interior como a nuestro alrededor con más claridad y menos reactividad. Debido a que esta forma de relacionarse con el dolor físico y emocional constituye un cambio con respecto a la norma que tarda un tiempo en comprenderse y aún más en ponerse en práctica, suele conllevar una gran cantidad de sufrimiento, incluso en el caso de los meditadores más experimentados.

Afortunadamente, el sufrimiento puede ofrecer importantes revelaciones. El ensayista y novelista Pico Iyer expuso sus reflexiones sobre el valor del sufrimiento en la página de opinión del periódico *The New York Times*:

«Los sabios de todas las tradiciones nos dicen que el sufrimiento nos proporciona claridad e iluminación; para el Buda, el sufrimiento constituye la primera regla de la vida y en la medida en que surge de nuestra obcecación — nuestro egocentrismo— el remedio para ello reside en nuestro interior. De este modo, en ciertos casos, el sufrimiento puede ser tanto el efecto como la causa de tomarnos demasiado en serio a nosotros mismos. Un pintor de unos noventa años que practicaba zen a quien conocí en Japón me contó que el sufrimiento es un privilegio, ya que nos impulsa a pensar en lo esencial y nos saca de una complacencia corta de miras; en su niñez, me dijo, se creía que incluso debía pagarse por sufrir, al tratarse de una bendición escondida».

El sufrimiento se convierte en una bendición escondida cuando los niños mayores (y los padres) son capaces de aprovechar la oportunidad que les brinda de ser más conscientes de lo que ocurre tanto en su espacio interno como a su alrededor. Cuando tomamos conciencia de que la salud y el bienestar son frágiles y transitorios, vemos manifestado en la vida cotidiana el tema de la impermanencia: todo es cambiante. Cuando reconocemos que nuestra propia felicidad es compleja, variable y coexistente con la felicidad ajena, tomamos conciencia de otro tema universal: nuestra interdependencia. Cuando recordamos que los pensamientos y sentimientos son también complejos, están interrelacionados y cambian continuamente, practicamos un tercer tema: mantener la apertura mental a la vez que integramos los anteriores. Y cuando aceptamos que las buenas personas también viven experiencias negativas, nos percatamos de la primera revelación de la conciencia plena: que el sufrimiento es parte de la existencia. Reflexiones como estas, que suelen tener lugar a raíz del dolor, nos

proporcionan una mayor claridad sobre lo que esté sucediendo y evitan que nos tomemos los asuntos triviales demasiado en serio. Pico Iyer señala el egocentrismo como causa y efecto del sufrimiento; en realidad, es natural ocuparse de asuntos egocéntricos cuando todo va bien, pero cuando se nos presenta un desafío, las reflexiones sobre temas como la interdependencia, la impermanencia, la claridad, la aceptación y la apertura mental, nos alientan a dar un paso atrás y a contemplar el vasto campo de causas y condiciones que componen la visión de conjunto de nuestro sufrimiento (en otras palabras, a tomar conciencia del tema de causa y efecto). A medida que se amplía nuestra visión, nuestras preocupaciones egocéntricas suelen verse empujadas por temas más relevantes, comparadas con los cuales parecen sin importancia. Somos capaces de reconocer la otra cara del sufrimiento cuando tomamos conciencia de las personas, los lugares y las cosas que nos ayudan a soportarlo; de este modo, a pesar de nuestro dolor, resulta relativamente sencillo tener presente a otras personas con bondad y gratitud, otros dos temas que componen una visión del mundo sabia y compasiva.



Sea como fuere, los niños no necesitan sufrir para ampliar su mente. El siguiente juego utiliza un enfoque simple que puede resumirse con el proverbio vietnamita: «Cuando comas fruta, piensa en la persona que plantó el árbol». «Dar a gracias al agricultor» intensifica la conciencia de la interdependencia en los niños pequeños les ofrece la oportunidad de practicar otros dos temas sobre los que están reflexionando en este capítulo: la bondad y la gratitud. Si bien es posible que este juego sea demasiado infantil para los niños mayores y para los adolescentes, pueden beneficiarse pensando detenidamente en el proverbio en el que está basado. Para este juego se necesita un lugar cómodo donde los niños puedan comer; además, debes colocar para cada niño un montoncito de uvas pasas en sus tazas.



### Dar gracias al agricultor

Antes de comer una uva pasa, agradecemos a las personas, los lugares y las cosas que han desempeñado un papel en su viaje desde la vid hasta nuestra mesa.

HABILIDADES: ver, redefinir

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

## INSTRUCCIONES

1. Os propongo coger una uva pasa y, antes de comerla, pensar en cómo ha llegado desde la planta hasta nuestras manos.
  - Piensa en los gusanos que fertilizaron la tierra... ¡Gracias gusanos!
  - Piensa en el sol y la lluvia que nutrieron las vides... ¡Gracias naturaleza!
  - Piensa en los agricultores que cuidaron de las vides y recolectaron las uvas... ¡Gracias agricultores!
  - Piensa en los trabajadores que secaron las uvas y las empaquetaron... ¡Gracias trabajadores!
  - Piensa en los camioneros que transportaron las uvas pasas hasta la tienda... ¡Gracias, camioneros!
  - Piensa en la persona que ha comprado y traído las uvas pasas (Los niños te dan las gracias).
2. ¡De nada! Ahora vamos a comernos la uva pasa. Métele en la boca un momento sin masticarla y fíjate en la sensación que te produce. A continuación, másticala y, por último, trágatela prestando especial atención a las sensaciones que experimentas.
3. Temas de conversación: ¿habías pensado alguna vez en los alimentos de este modo?, ¿tienes una visión diferente de las uvas pasas ahora?



Por lo general, nos fijamos en lo que nos *falta en lugar de agradecer lo que tenemos*. A veces los padres queremos más —un trabajo mejor, unas vacaciones más prolongadas o más dinero en el banco— y otras veces menos —una cifra menor en la factura de la tarjeta de crédito o sobre la báscula—; asimismo, en ocasiones desearíamos ofrecer más de lo que somos capaces a nuestros hijos y a nuestra familia. Algunos científicos atribuyen esta tendencia negativa a la evolución; sugieren que el cerebro está programado para responder con mayor intensidad a las malas noticias que a las buenas, ya que, desde la perspectiva cerebral, las primeras apuntan a un peligro y el cerebro se ha desarrollado de un modo que prioriza la supervivencia sobre cualquier otra cosa. En todo caso, podemos transformar esta inclinación negativa reflexionando sobre lo que ya tenemos en nuestras vidas y valorándolo.

Para preparar el siguiente juego, corta tiras de cartulina y colócalas en una cesta junto con material de decoración.



## La cadena del agradecimiento

Escribimos notas de agradecimiento para recordarnos lo que tenemos y tomar conciencia del efecto positivo de un simple acto de amabilidad.

HABILIDADES: ver, redefinir

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

## INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: ¿de qué maneras te han ayudado otras personas? ¿Qué es para ti la gratitud?
2. Vamos a crear una cadena de agradecimiento entre todos. Primero escribiremos cosas por las que estamos agradecidos en estas tiras de papel; después las decoraremos y las conectaremos formando una cadena.
3. Temas de conversación: ¿cómo te sientes cuando agradeces algo o a alguien? ¿De qué maneras estamos todos conectados? ¿Qué es una comunidad? Cuando la cadena esté lista, ayuda a los niños a colgarla en un lugar significativo, o bien a regalarla.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Los juegos de agradecimiento refuerzan el tema de la interdependencia, pues recuerdan a los niños que están conectados tanto a personas conocidas como desconocidas de formas difíciles de imaginar. Por ejemplo, un sinnúmero de trabajadores se ocupan de llevar los alimentos a su mesa (agricultores, tenderos, cocineros), así como en preparar su programa o película favorita (guionistas, ejecutivos, actores, directores).

Cuando los niños y los adolescentes practican el agradecimiento, a veces les surgen pensamientos y emociones dolorosos; además es fácil que interpreten la invitación a mostrar agradecimiento como una señal de que estamos minimizando su malestar, aunque no sea así. Si aparecen emociones intensas, anima a los niños a observar cómo se sienten a través de una perspectiva amplia, sin disimular sus sentimientos ni desecharlos. Cuando los niños reconocen sus sentimientos heridos y recuerdan los aspectos positivos de su vida, trabajan uno de los temas que hemos estado explorando: la apertura mental. El juego «Tres cosas buenas» les brinda la oportunidad de practicar esta actitud holística cuando están alterados y más lo necesitan.

### Tres cosas buenas

Cuando nos enfrentamos a una decepción, además de reconocer nuestros sentimientos, pensamos en tres cosas buenas de nuestra vida.

HABILIDADES: ver, redefinir

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. ¿Alguna vez te has sentido decepcionado por alguien o algo? *Escucha las historias de los niños.*
2. ¿Cómo te sentiste? *Muéstrate receptiva ante los sentimientos de los niños y si fuera oportuno, haz algún comentario sobre ellos.*
3. Estoy segura de que incluso cuando te sientes desilusionado también te pasan cosas buenas. Vamos a mencionar tres cosas buenas de nuestra vida.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Recuerda a los niños que el objetivo de este juego no es fingir que no están alterados cuando sí lo estén, sino evidenciar que es posible sentir dos cosas al mismo tiempo: pueden sentirse agradecidos por las cosas buenas a la vez que se sientan tristes, ofendidos o decepcionados por alguna situación.
2. Si no se les ocurren tres cosas buenas, inicia una lluvia de ideas para ayudarlos a descubrir algunas.
3. Cuando los niños entienden que este juego no consiste en esconder sus sentimientos debajo de la alfombra, la frase «tres cosas buenas» puede convertirse en una respuesta lúdica y humorística ante los sucesos de poca importancia de la vida en familia. Por ejemplo, si un niño pequeño derrama un vaso de zumo de manzana y parece que va a empezar a llorar, puedes responder algo como: «¡Ay! Comprendo cómo te sientes; ¿se te ocurren tres cosas buenas mientras seco la encimera?»
4. Los padres también pueden proponer a sus hijos que les recuerden mencionar tres cosas buenas cuando se queden atascados con una decepción o contratiempo de poca importancia.
5. Con objeto de desarrollar el hábito de la gratitud, juega a «Tres cosas buenas» durante la comida principal, antes de dormir y en otras ocasiones en las que la familia esté reunida (y nadie alterado).

El juego «La vida es buena» constituye una forma lúdica para que los niños practiquen el reconocimiento de sus retos y seguidamente los sitúen en un contexto más amplio recordando algunos aspectos positivos de su vida; yo suelo llamarlo en broma «El juego de los quejidos». Los niños se pasan la pelota en círculo, o bien en pareja. Quien tiene la pelota confiesa algo que le saca de quicio y, acto seguido, lanza la pelota a otro jugador diciendo «... y la vida es buena». Este juego está inspirado en una práctica de gratitud que James Baraz —profesor de meditación y fundador del Spirit Rock Meditation Center— enseñó a su madre de ochenta y nueve años, y el título fue concebido por Joseph Goldstein, uno de los primeros profesores de meditación de Estados Unidos.

Si bien al principio el agradecimiento puede parecer un mero ejercicio intelectual, cuanto más practican las familias la gratitud cuando todo va bien, más fácil resulta a padres e hijos agradecer las cosas buenas de la vida en los momentos difíciles. Cuando tiene lugar ese cambio, la gratitud se convierte en una parte integral de la visión del mundo de la familia y deja de ser un ejercicio mental.



## 5

### **LA EXPERIENCIA PRESENTE**

Desde que acudí a mi primer retiro de meditación, de ser un movimiento alternativo, el mindfulness y la meditación han pasado a ocupar la portada de la revista *Time*. De todos modos, como afirma Dan Harris, autor del libro *10% más feliz*, quien como presentador de noticias de una cadena televisiva está sometido a grandes dosis de estrés, el mindfulness y la meditación tienen un problema de credibilidad, dado que los blogs y la publicidad escrita en general, promueven y simplifican en exceso estos dos términos y los dotan de nuevos significados vagos e imprecisos. A menudo se utilizan como si fueran intercambiables y, para acrecentar la confusión, mezclan de manera arbitraria conceptos como «mindfulness» o «meditación». Aunque preferiría dejar de lado estas diferencias de definición, considero que son importantes.

La palabra «meditación» ha sido definida de diversas formas por las tradiciones contemplativas. En su libro *En defensa de la felicidad* el Dr. Matthieu Ricard, escritor y monje tibetano francés, explica que el término empleado en el idioma tibetano para designar la «meditación» es «familiarización», entendido como «familiarizarse con una nueva visión de las cosas y una nueva forma de gestionar los pensamientos, de percibir a las personas y de experimentar el mundo». Igualmente, aquí empleamos la palabra «meditación» para describir un método a través del cual nos familiarizamos y trabajamos directamente con nuestra mente con la intención de desarrollar una atención constante y flexible; examinar lo que sucede tanto en nosotros como en nuestro entorno; aumentar nuestra comprensión de otras personas, del mundo y de nosotros mismos; y fortalecer cualidades positivas tales como los temas universales que estamos explorando a lo largo de estas páginas.

Por su parte, el vocablo «mindfulness» proviene de dos lenguas antiguas: el sánscrito y el pali, en las que se define como «recordar», entendido como recordar el objeto de nuestra atención. La atención consciente consiste en concentrarse en el objeto elegido sin distraerse. En los textos clásicos «mindfulness» suele emplearse junto con los términos «conciencia» o «conocer», que en este contexto se refieren a la capacidad de darnos cuenta de lo que está sucediendo en nuestra mente. Mediante la atención plena tomamos mayor conciencia de los procesos mentales (aquello que vemos, escuchamos,

degustamos, olemos, sentimos, pensamos o intuimos), y mediante la conciencia nos damos cuenta de nuestro estado de ánimo (agitado, apático, alerta o distraído).

Por medio de la práctica del mindfulness y de la meditación, los niños y los adolescentes desarrollan una atención constante y flexible que es capaz de adaptarse a diferentes tipos de actividades. De este modo, aprenden a llevar la atención de los deberes al sonido del teléfono y de nuevo a los ejercicios escolares, por ejemplo, o de sus pensamientos a una sensación física o a una tarea. Si bien por sí sola la atención consciente no prioriza necesariamente un tipo de actividad sobre otro, sí requiere que los niños mayores y los adolescentes ejerciten, de acuerdo a su madurez, un grado de conciencia apropiado relativo a dónde están fijando la atención y la calidad de esta; en concreto, cuando los niños son plenamente conscientes, se dan cuenta de lo que está ocurriendo en su mente y de cuál es su estado de ánimo. En un artículo del 2015 publicado en el Center for Healthy Minds de la Universidad de Wisconsin-Madison, Cortland Dahl y sus colegas explican que el término «metaconciencia» se utiliza en la literatura científica para describir el proceso de darse cuenta. Sin metaconciencia, escriben, «podemos ser conscientes de los objetos de atención, pero no serlo de los procesos de pensamiento, sentimiento y percepción». Por ejemplo, una adolescente que está sentada frente a un aparato electrónico como ausente y con cara de sueño, aunque esté absorta en su tarea, no está dándose cuenta de lo que hace; así pues, ahí no habría metaconciencia y, desde la perspectiva del mindfulness estaría distraída. Al enseñar mindfulness a los niños es importante tener presente que la metaconciencia —ser conscientes tanto de lo que está sucediendo en su mente como de su estado de ánimo actual— no es posible para un gran número de niños. El Dr. Mark Greenberg, director fundador del Prevention Research Center for the Promotion of Human Health de la Universidad Estatal de Pensilvania y autor del pionero programa PATHS de orientación socioemocional, explica que es poco probable que los niños pequeños hayan adquirido el grado de madurez suficiente para comprender o practicar la metaconciencia: «El momento en que se desarrollan exactamente estas habilidades depende de cada niño, pero es poco probable que ocurra antes de cuarto de primaria». De todos modos, los niños que todavía no poseen esta capacidad, pueden beneficiarse enormemente de los juegos mindfulness que trabajan la concentración, la autorregulación y la amabilidad.

El objetivo último del mindfulness y la meditación es una transformación tanto interna como externa; cuando los niños cambian su mente de forma positiva son capaces de expresarse, obrar y relacionarse con más sabiduría y compasión. En el contexto familiar, esta transformación tiene lugar del siguiente modo: por medio de la práctica de la atención plena y la meditación, los niños obtienen conocimientos y habilidades que promueven la **atención**, el **equilibrio** y la **compasión**, cualidades a las que denomino los tres aspectos básicos del mindfulness y la meditación. Aunque no siguen una secuencia totalmente lineal, resulta de ayuda verlas como un desarrollo que comienza con la atención, favorece el equilibrio emocional y culmina con la compasión. Su crecimiento es modesto, pero significativo, al principio y se fortalece con el paso del tiempo. La atención constante y flexible desarrolla en los niños la capacidad de **concentrarse** y **aquietarse**; el

equilibrio emocional mejora su capacidad de **darse cuenta** y **redefinir**; mientras que expresarse, obrar y relacionarse con otros (y con ellos mismos) con compasión, aumenta su capacidad de **mostrar** interés y **conectar** con otros.

Quizá el mayor impedimento para el cambio radica en la dificultad que supone para los niños ver su propia mente de un modo claro y directo; por esta razón, la senda de la transformación comienza con el desarrollo de la concentración, una herramienta necesaria en los ámbitos escolar, emocional y social. Cuando los niños y adolescentes tienen control sobre la atención, pueden utilizarla para calmarse incluso en medio de una situación caótica. Con una atención constante y flexible, pueden despejarse las interferencias mentales, lo cual es un logro nada menospreciable. Una mente clara permite a los niños darse cuenta de la cambiante, compleja y en ocasiones contradictoria red de causas y condiciones que dan lugar a cada momento. Se trata de un proceso simple que no siempre resulta sencillo—especialmente cuando les dominan las emociones— a través del cual los niños mayores y adolescentes pueden comprender lo que los contemplativos llevan enseñando desde hace mucho tiempo: contemplar la vida con sabiduría y compasión nos conecta con los principios y valores éticos. Los niños pequeños que no han alcanzado el nivel de madurez suficiente para ejercitar el nivel de control cognitivo necesario para la metaconciencia (todavía no son capaces de darse cuenta de lo que sucede en su mente en tiempo real ni de su estado de ánimo actual), expresan a menudo una cualidad innata similar a la atención plena por medio de la cual están totalmente presentes con asombro y excitación; por ejemplo, cuando están felices y contentos viendo revolotear las mariposas en un jardín o nadar los patos en un estanque. Por desgracia, el estrés y la presión de la vida cotidiana apagan esta vivaz conexión con el mundo natural en un gran número de niños mucho antes de que se conviertan en padres. Un libro de ilustraciones que relata la historia de una madre y de su hijo que se apresuran para coger el tren retrata maravillosamente la diferencia entre la visión del mundo de los progenitores y su vida «a presión» y el alegre asombro que experimentan los niños cuando acceden al momento presente; en *Wait* de Antoinette Portis, una presurosa mamá se pierde una experiencia corriente —aunque extraordinaria— tras otra, mientras que su hijo se deleita con ellas: se hace amigo de un perro salchicha, saluda a un albañil con la mano, alarga un dedo para que se pose una mariposa y saborea las gotas de lluvia. Cuando llegan a la estación, madre e hijo se detienen ante la visión de un espectáculo grandioso; dejan que el tren se vaya sin ellos y se quedan en el andén maravillados ante un arcoíris doble. Pero no necesitamos un arcoíris doble para que la belleza del momento se nos revele: está tan cerca como la montaña de compost, el cesto de la ropa, los platos sucios y la cena que cocinamos. Incluso haciendo cola para hacer alguna gestión en el Departamento de Vehículos Motorizados o esperando a que acaben de prepararse nuestra pareja, hija o ambos para salir con ellos, podemos hallar la alegría y la felicidad que están siempre presentes en la espera consciente.



## La espera consciente

Mientras esperamos, escogemos un objeto cercano (una planta en una maceta, una cafetera, el horizonte) para concentrarnos en él. Lo miramos suavemente a fin de relajarnos y darnos cuenta de lo que sucede en nosotros y en nuestro entorno.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Siéntate o permanece de pie de forma cómoda y relajada, y siente la respiración.
2. Elige un objeto cercano que te resulte agradable a la vista y posa tu mirada en él. Mantén los ojos suavemente centrados en el objeto.
3. Fíjate en los cambios que acontecen a tu alrededor (colores, sonidos, variaciones de la luz).
4. Unas veces tendrás pensamientos y otras veces no los tendrás. Cuando aparezcan déjalos estar: si no les prestas demasiada atención, se quedarán un rato y desaparecerán por sí solos.
5. Si te das cuenta de que te has distraído, eso significa que sabes dónde está tu mente en este momento ¡Felicidades! ¡En eso consiste la conciencia atenta! Ahora continúa mirando suavemente el objeto.
6. Temas de conversación: ¿qué has visto?, ¿te ha sorprendido lo que has observado?, ¿ha permanecido igual lo que te rodea o se ha producido algún cambio? ¿Cómo te has sentido al principio?, ¿y más tarde? ¿El tiempo ha transcurrido lento o rápido?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Cuando dirijas a niños pequeños, pregúntales qué objeto han seleccionado antes de pasar al siguiente punto.
2. Se trata de una excelente actividad para jugar en familia en medio de un atasco, esperando a alguien o haciendo cola.
3. Este juego ayuda a los niños a tranquilizarse cuando se sienten demasiado excitados o alterados.

Los juegos mindfulness que ponen en primera línea el momento presente devuelven a los padres al aquí y ahora del mundo infantil. Nos recuerdan que cuando nos **concentramos** en este preciso instante, lo que parecen sucesos corrientes se convierten en acontecimientos extraordinarios que nos producen alegría. El monje vietnamita, poeta y activista por la paz Thich Nhat Hanh, que ha sido enormemente elogiado por su labor de difusión de la atención plena entre niños y familias, explica en la revista *Mindful* lo siguiente:

«Cuando contemplas un amanecer en todo su esplendor, cuanto más

consciente y concentrado te hallas, más belleza se te revela. Supón que alguien te ofrece una taza de un té muy bueno y fragante. Si estás distraído, no podrás disfrutar realmente de la bebida; has de ser consciente del té y concentrarte en él de modo que pueda revelarte su fragancia y cualidades maravillosas; esta es la razón por la que la atención plena y la concentración constituyen tales fuentes de felicidad, y también es la razón por la que un buen practicante sabe cómo crear un instante de gozo, un sentimiento de dicha en cualquier momento del día».

La atención plena desarrolla la **concentración** y no es coincidencia que Thich Nhat Hanh los considere prerrequisitos para descubrir la felicidad y la alegría ocultos en cada instante. El Dr. Jack Kornfield, un destacado profesor de meditación estadounidense y cofundador del Spirit Rock Meditation Center, describe ingeniosamente la conexión entre concentración, felicidad y gozo en su libro *La sabiduría del corazón*: «El amor brota de un corazón en paz [...] El amor se convierte en regocijo cuando se une a la felicidad».

Para el siguiente juego se necesita un lugar cómodo para comer. Escoge un alimento que pueda comerse de uno en uno (uvas, arándanos, uvas pasas) y coloca unos cuantos en una taza. Como trato especial, utiliza una onza de chocolate y lanza a los niños el desafío de mantener el trozo en la boca hasta que se funda por completo. Pídeles que presten atención a los cinco sentidos: *mirar* el chocolate, *escuchar* el papel de aluminio al retirarlo, y *degustar, oler y sentir* la onza en la boca.



### Un mordisco cada vez

Comemos un poquito cada vez a un ritmo pausado para relajarnos, disfrutar y valorar el momento presente.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Coge el alimento y fíjate en su aspecto, su tacto y su olor. Observa tus pensamientos y tus sentimientos mientras lo sostienes antes de comerlo.
2. Introdúcelo en la boca por un momento sin masticarlo y fíjate en las sensaciones que produce en la lengua. ¿Se te hace la boca agua?
3. Ahora mástacalo poco a poco y después trágalo, prestando mucha atención a las sensaciones que experimentas en cada uno de estos pasos.
4. Temas de conversación: ¿cómo te has sentido al mantener el alimento en la boca sin comerlo?, ¿qué sensaciones has notado en la boca al masticar?, ¿qué sensaciones has experimentado en la garganta al tragar? ¿Has percibido alguna emoción o sentimiento?

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Un modo de explicar esta actividad a los niños más pequeños es describirla como «comer a cámara lenta».
2. Pregunta a los niños si les ha sorprendido algo de lo que hayan sentido (suelen percibir una mayor formación de saliva, crujidos de estómago o un sentimiento de excitación).
3. Para ayudar a los niños a comer de forma menos impulsiva y más consciente, pídeles que pongan atención en sus sensaciones antes y después de haber comido. He aquí algunos temas de conversación: ¿tienes hambre o estás lleno? ¿Existe alguna diferencia entre sentirse hambriento y sentirse saciado? ¿Alguna vez has comido a pesar de estar lleno? ¿Comes siempre que tienes hambre?



En nuestro papel de padres muchos de nosotros podemos identificarnos con la madre de la historia *Wait*, que se halla tan absorta en la prisa por coger el tren que se pierde por completo el disfrute de su hijo en el instante presente. Y somos mayoría, por lo que parece. En un estudio dirigido por los doctores Matt Killingsworth y Daniel Gilbert en la Universidad de Harvard, los investigadores utilizaron una aplicación mediante la cual formulaban preguntas aleatorias a los participantes acerca de sus pensamientos y sentimientos. Los entrevistados comentaron que estaban distraídos la mitad del tiempo y que se sentían más satisfechos cuando estaban concentrados en una tarea que cuando no lo estaban. Si bien no me sorprendió que la gente se sintiera mejor al centrar la atención en el presente, sí me impresionó que esto fuera aplicable incluso para las tareas ingratas. La Dra. Susan Smalley, profesora emérita de la UCLA y cofundadora del Mindful Awareness Research Center de esa universidad señaló que, en este estudio, la mente de los participantes generaba pensamientos agradables solamente alrededor de un tercio del tiempo. Dado que durante los otros dos tercios la mente se entretenía con pensamientos desagradables o neutros, tiene sentido que los participantes prefirieran estar presentes que dispersarse.

Esto no significa, sin embargo, que la divagación siempre conduzca a la infelicidad. Tanto la divagación como el soñar despierto desempeñan un papel importante en el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas. La fantasía puede ayudar a fortalecer la conciencia de sí mismos a los niños y a los adolescentes al imaginarse cómo se sentirían con una serie de elecciones y resultados e igualmente puede fortalecer su empatía al ampliar este planteamiento poniéndose en el lugar de otras personas. «Las soluciones realmente creativas a los problemas complicados suelen encontrarse siguiendo la vía de la divagación» escribió en el *Wall Street Journal* el Dr. Robert Sapolsky, profesor de la Universidad de Stanford y neuroendocrinólogo, añadiendo además que «la distracción nos ayuda a hacer el tedio más tolerable». De todos modos, no todas las divagaciones y fantasías son iguales ni todas resultan útiles; incluso con la mejor versión de la imaginación —una experiencia edificante, relajante y sumamente creativa— en ciertos momentos los niños necesitan desconectarse de sus fantasías y regresar a lo que están haciendo.

Esto enlaza con la relación existente entre soñar despierto y la atención plena. Cuando los niños mayores fantasean, dejan de rastrear lo que está sucediendo en su mente y permiten que esta vague a sus anchas, y en algunos métodos de meditación deben hacer esto último; pero la diferencia entre la meditación y el soñar despierto es la metac conciencia: los niños mayores son conscientes de lo que está sucediendo en su mente cuando meditan, pero no cuando fantasean. De modo que si, por ejemplo, una adolescente que está soñando despierta se da cuenta de ello ¿está realmente soñando despierta? Si está atenta a lo que está ocurriendo en su mente, podría estar meditando,

pero es improbable que esté sumida en sus fantasías. ¿Y en el caso de que durante la meditación se disperse y se pierda en sus fantasías?, ¿puede decirse que sigue meditando? No, en este caso no está meditando. Si bien el haberse dispersado no es necesariamente un problema, si no es consciente de ello, ha perdido el estado de atención plena y probablemente esté soñando despierta. En el momento en que se da cuenta de ello, no obstante, se restablece la atención consciente.

Si bien no hay consenso entre los científicos acerca de las definiciones de soñar despierto o de la atención plena, sí están de acuerdo en una cosa: dedicar un tiempo a *fantasear* de forma positiva y constructiva, lo cual se caracteriza por una imaginación fantásica y lúdica, y un pensamiento creativo y estructurado, mejora el aprendizaje y resulta positivo para el desarrollo cerebral de los niños. Así pues, ¿cuál sería el papel de los padres con respecto a la atención plena y la fantasía? No existe una respuesta válida para todos, excepto que hemos de ayudar a nuestros hijos a encontrar el mejor modo de equilibrar ambas.

## Tercera parte



Concentrarse

Unas pocas palabras pueden ejercer una gran influencia. Uno de mis cuentos infantiles favoritos es *The Carrot Seed*, un clásico escrito en 1945 por Ruth Krauss e ilustrado por Crockett Johnson. Trata de un niño al que toda su familia intenta disuadir de que plante una semilla de zanahoria. Su madre y su padre le advierten en páginas separadas de que no saldrá; su hermano mayor está seguro de que no saldrá; nada sucede en las siguientes cuatro páginas de este breve relato de doce, aun cuando el pequeño hortelano retira las malas hierbas y riega su semilla. «Y entonces, un buen día», escribe Krauss, «apareció una zanahoria tal como el niño siempre supo que sucedería». Cuando el duro trabajo del niño da sus frutos, nos quedamos maravillados ante su determinación y su fe inquebrantable. Nos alegramos cuando las hojas de la zanahoria asoman del suelo y lo hacemos de nuevo cuando recolecta un tubérculo que es más grande que él. Con alrededor de cien palabras, este pequeño demuestra a los lectores en qué consiste poner en práctica los temas de la paciencia y la sabia confianza, dos cualidades que necesitan los niños a fin de desarrollar una atención fuerte, constante y flexible.

Los niños y sus progenitores desarrollan una atención constante y flexible por medio de períodos de introspección breves pero frecuentes, que pueden parecer modestos al principio. «Practica un poco, muchas veces», aconseja Yongey Mingyur Rinpoche, «como gotas de agua que caen en un gran recipiente vacío, una a una, acaban llenándolo». No solo se trata de un buen enfoque, sino que es el más inteligente, especialmente a la hora de transmitir los principios de la atención plena a los niños, y requiere paciencia y una sabia confianza. En el libro *La felicidad auténtica*, Sharon Salzberg, una destacada profesora de meditación y confundadora de la Insight Meditation Society, explica: «Imagina que estás tratando de partir un enorme pedazo de madera con un hacha pequeña. Lo golpeas noventa y nueve veces seguidas sin que nada ocurra, pero a la centésima vez la madera se parte. Quizá te preguntes: ¿Qué habré hecho diferente?, ¿Sostenía el hacha de otra forma o mi postura era distinta? ¿Por qué ha funcionado a la centésima vez y no las otras noventa y nueve? Naturalmente, necesitábamos los otros golpes para debilitar la madera. No es agradable haber dado treinta y cuatro o treinta y cinco hachazos y tener la sensación de no estar progresando en absoluto, pero sí estamos avanzando».

Seguir golpeando hasta quebrar la madera requiere paciencia y una sabia confianza, como ejemplifican el protagonista de *The Carrot Seed* y también un pequeño motor azul que protagoniza otro clásico infantil de la misma época: *The Little Engine That Could*, escrito por Arnold Munk bajo el seudónimo de Watty Piper. Pese a que el pequeño motor azul es demasiado minúsculo para impulsar un gran tren lleno de juguetes

subiendo la montaña, no se da por vencido y comienza a tirar de él. Durante el ascenso repite sin cesar: «Creo que puedo, creo que puedo, creo que puedo» y durante el descenso: «Creí que podía, creí que podía, creí que podía». Estos dos libros de ilustraciones arquetípicos se escribieron en una época en la que la vida cotidiana era más pausada de lo que es en la actualidad. Con un ritmo mucho más frenético, ¿pueden los niños modernos integrar cualidades como la paciencia y una sabia confianza como estos amados personajes? En mi opinión, pueden hacerlo si se centran en el bien inherente a sus acciones más que en los resultados.



## 6

# LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La primera vez que probé la meditación me encontraba con mi marido y un grupo de desconocidos en el Centro Zen de Nueva York. Al cabo de unos minutos de estar sentada con las piernas cruzadas sobre un cojín mirando a una pared blanca, los pensamientos me abrumaron y salí corriendo del *zendo* como si tuviera el cabello en llamas. Mirando atrás, ahora comprendo la razón por la que no podía sentarme en silencio. Mi familia estaba atravesando momentos difíciles y mirar en mi interior durante mucho tiempo me resultaba demasiado inquietante y doloroso. Retomé la meditación más tarde, cuando se calmó la situación estresante que me había llevado hasta allí.

Por desgracia, no sucedió así con una mujer que compartió la siguiente historia conmigo. Esta inteligente madre trabajadora me contó que se había acercado a la meditación tal como hacía con cualquier novedad: leyó diversos libros, escuchó varias grabaciones y se descargó alguna aplicación. Una vez efectuada su investigación, se sintió preparada y comenzó a practicar por su cuenta. Sin embargo, cada vez que se sentaba a meditar, le embargaban sentimientos de miedo e impotencia. Había recurrido a la meditación con la intención de que la ayudara a atravesar los desafíos de la vida, pero cualquiera que fuera la técnica que utilizara o por mucho que se esforzara, nunca estaba en calma, relajada o en paz cuando practicaba y, de hecho, se sentía agitada y agobiada. Esta es una de tantas historias que he escuchado de gente que ha dejado la meditación por acabar frustrados.



Un gran número de niños piensan que meditar es fácil, mientras que a la mayor parte de los padres les supone un reto al principio. Un profesional de mediana edad y padre de familia me contó que después de solicitar INSTRUCCIONES de cómo meditar en un lenguaje sencillo y fácil de entender a una joven profesora de mindfulness, ella le sugirió que dedicara cinco o diez minutos al día a sentarse o tumbarse cómodamente y concentrarse en la respiración; cuando aparecieran los pensamientos debía ignorarlos y volver a prestar atención a la respiración. El problema era que aunque recordaba sus INSTRUCCIONES, no era capaz de seguirlas.

Cuando su mente se dispersaba, se quedaba atrapado en un círculo vicioso analizando sus problemas, y cuando no pensaba, se aburría y desconectaba. En todo caso, este aspirante a meditador tenía la sensación de que estaba perdiendo el tiempo. Cuando empezaba a pensar durante la meditación, se figuraba que estaría mejor sentado en su escritorio, y cuando simplemente desconectaba, le parecía que estaría mejor soñando despierto en una tumbona en el porche.

La madre que abandonó la meditación al sentirse abrumada por los sentimientos intensos y el padre que también dejó esta práctica por no obtener más resultado que perderse en sus pensamientos o desconectar, son dos de las numerosas personas que, según me han confesado, se han acercado a la meditación con la intención de arreglar algún aspecto de sus vidas que les parecía dañado, un camino similar al que tomé yo misma hace décadas. Imagina mi sorpresa cuando la meditación modificó por completo mi concepto de la autosuperación. Reemplazar el perfeccionismo por estar más presente con mis amigos, mi familia y mis colegas me abrió los ojos y empecé a ver en qué consiste la libertad psicológica. En el libro *La sabiduría de la no evasión*, Pema Chödrön, una de las más destacadas maestras estadounidenses de budismo tibetano escribe: «Cuando las personas empiezan a meditar o a trabajar con cualquier clase de disciplina espiritual, piensan a menudo que de algún modo van a mejorar, lo cual es una especie de sutil agresión contra lo que en realidad somos. Es un poco como decir: “Si hago *footing* seré una persona mejor”». Y añade además: «La práctica de la meditación no consiste en eliminar algo de nosotros mismos y volvernos mejores. Es aceptar lo que ya somos»<sup>1</sup>. Esto requiere un cambio de perspectiva que deje atrás el concepto de autosuperación y nos conduzca a la aceptación de lo que sucede en nosotros y en nuestro entorno. Cuando aceptamos que los sentimientos dolorosos e intensos tales como la inquietud, el temor, la ira y la tristeza aparecerán de vez en cuando, los normalizamos y descubrimos que somos capaces de tolerarlos. En el caso de los niños, este cambio de perspectiva se expresaría de forma parecida a lo siguiente: «Se me está haciendo cuesta arriba estar quieto, pero no pasa nada, todo el mundo se siente así alguna vez. Puedo seguir sentado y dedicarme a sentir el cuerpo y toda mi energía —el corazón latiendo deprisa, las manos y los pies con ganas de moverse—, puedo respirar, escuchar los sonidos e interesarme por cómo me siento y cómo cambian mis sentimientos, y estaré bien».

Un gran número de tradiciones contemplativas comienzan el entrenamiento meditativo con la práctica de la respiración consciente y algunas de ellas terminan ahí. Se trata de una práctica extraordinariamente simple y profunda que no siempre resulta sencilla. En el siguiente juego los niños se relajan y se concentran en la sensación física de la respiración a medida que entra y sale del cuerpo. No han de modificar deliberadamente el ritmo o intensidad de la respiración tal como hacen en el juego de la respiración intencionada, sino que permiten que fluya de forma natural. Pema Chödrön explica en el libro *Vivir bellamente*: «El aire sale y se disuelve en el espacio, después vuelve a entrar. Eso siempre sigue siendo así sin necesidad de que nosotros lo provoquemos y sin que podamos controlarlo. Cada vez que el aire sale, simplemente dejamos que se vaya.

Ocurra lo que ocurra, sean los que sean los pensamientos o las emociones, los sonidos o los movimientos en el ambiente, nos entrenamos para aceptarlos y no hacer ningún juicio de valor»<sup>2</sup>. En el caso de los niños mayores y adolescentes, observar y aceptar los pensamientos, sentimientos y sensaciones que tienen lugar en su interior, así como los ruidos, movimientos y distracciones externos sería algo parecido a:

«Mañana tengo que entregar el trabajo de este trimestre y no voy a terminarlo a tiempo. Vale, estoy pensando. Inspiro, espiro... Me ha sentado fatal que mi amigo no me invitara a su cumpleaños. Vale, estoy pensando de nuevo. Inspiro, espiro... No puedo meditar con todo ese ruido en el pasillo. Estoy pensando, vale. Inspiro, espiro; inspiro, espiro... Me pica la nariz. Aunque sea una sensación, todo lo que se me pase por la cabeza voy a calificarlo como “pensamiento”. Inspiro, espiro; inspiro, espiro... Estoy empezando a tener menos pensamientos. ¡Mecachis! ¡Eso también era pensar! Inspiro, espiro; inspiro, espiro ¡No puedo creerlo! ¡He dejado de pensar en la respiración! ¡Ah, vaya! Estoy pensando otra vez. Vale, “pensamiento”. Inspiro, espiro...».



## Respiración consciente

Prestamos mucha atención a la sensación de la respiración para relajarnos y descansar en la experiencia del instante presente.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Tumbate boca arriba con las piernas estiradas sobre el suelo y los brazos a los costados. Puedes cerrar los ojos si lo deseas.
2. Siente la nuca en contacto con el suelo; siente los hombros contra el suelo; siente la parte superior de la espalda, los brazos, las manos, la espalda baja, las piernas y los pies.
3. Ahora fíjate en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar. No existe una manera correcta o incorrecta de respirar: no importa si estás respirando rápido o lento, profundo o superficial.
4. Observa dónde sientes la respiración con más fuerza: ¿sientes la entrada y salida del aire por debajo de la nariz? ¿Sientes el movimiento ascendente y descendente del ombligo? ¿Sientes cómo se llenan de aire los pulmones?
5. Selecciona la sensación más intensa y presta atención a esa zona del cuerpo durante unas cuantas respiraciones.
6. Ahora trata de centrar la atención en la inspiración. ¿Percibes el instante en el que empiezas a inspirar y a seguir la sensación de la inspiración hasta el momento preciso en que comienza la espiración? Si no consigues concentrarte en la inspiración, pronuncia mentalmente la palabra «dentro» cada vez que inspires. *Deja que lo prueben durante uno o dos minutos.*
7. ¿Percibes el instante en el que empiezas a espirar y a seguir la sensación de la espiración hasta el momento en el que se inicia la inspiración? Si no consigues concentrarte en la espiración, pronuncia mentalmente la palabra «fuera» cada vez que espire. *Deja que lo prueben durante uno o dos minutos.*
8. Ahora vamos a prestar atención a una respiración completa, estando presentes en cada instante. Si te resulta complicado concentrarte en la respiración, pronuncia mentalmente la palabra «dentro» cada vez que inspires y la palabra «fuera» cada vez que espire. *Deja que lo prueben durante uno o dos minutos.*
9. Vamos a comprobar cómo sentimos el cuerpo ahora. Siente la nuca en contacto con el suelo; siente los hombros contra el suelo; siente la parte superior de la espalda, los brazos, las manos, la espalda baja, las piernas y los pies.
10. Cuando estés listo, abre los ojos e incorpórate poco a poco para sentarte. Respira y fíjate en cómo te sientes.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si bien los niños suelen preferir meditar tendidos en el suelo, este juego puede practicarse igualmente sentado o de pie.
2. Cuando les resulta complicado estar quietos sentados o de pie, suele ayudarles balancearse de una forma pausada y controlada.
3. Dada la gran cantidad de información que los niños procesan en todo momento, no es de extrañar que estrechar el campo de atención para concentrarse en la sensación de la respiración no les resulte una tarea sencilla; por esta razón, las INSTRUCCIONES del juego incluyen una estrategia que llevan usando los meditadores durante generaciones: cuando

- no consigas concentrarte en la respiración pronuncia mentalmente la palabra « dentro» cada vez que inspires y la palabra « fuera» cada vez que espires.
4. Dales la oportunidad de que hablen de sus sentimientos y experiencias después del juego (o de cualquier otra actividad introspectiva). La puesta en común puede incluir desde una concisa intervención de cada uno a un diálogo sobre el tema.
  5. De vez en cuando pide a los niños que observen si sienten alguna tensión en el cuerpo y animales a relajarse.

Colocar una almohada ligera (u otro objeto de poco peso) sobre el abdomen de los meditadores principiantes les ayuda a **concentrarse** en la sensación de la respiración. En el siguiente juego, los niños pequeños sitúan un animal de peluche sobre la barriga y fingen mecerlo para dormirlo con los movimientos ascendentes y descendentes de la respiración. En el caso de los niños mayores o de los adolescentes, sustituye el peluche por una almohada, un cojín u otro objeto suave y liviano.

## Duérmete niño

Fingimos dormir a un animal de peluche meciéndolo sobre el abdomen con el fin de relajar el cuerpo y calmar la mente. El peluche asciende cuando inspiramos, y desciende de nuevo cuando espiramos.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños (con una modificación para los niños mayores y para los adolescentes).

### INSTRUCCIONES

1. Túmbate boca arriba con las piernas estiradas sobre el suelo y los brazos a los costados. Puedes cerrar los ojos si lo deseas. Ahora, voy a colocarte un animal de peluche sobre el ombligo.
2. Siente la nuca en contacto con el suelo; siente los hombros apoyados en el suelo; siente la parte superior de la espalda, los brazos, las manos, la espalda baja, las piernas y los pies. También puedes acariciar el peluche fijándote en las sensaciones que experimentes.
3. Ahora fíjate en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar mientras mueves el peluche arriba y abajo con la respiración. ¿Cómo sientes el cuerpo? ¿Tienes muchos pensamientos? *Espera de uno a tres minutos antes de seguir.*
4. Si no consigues concentrarte en la respiración, di en silencio la palabra « arriba» cada vez que el peluche ascienda y la palabra « abajo» cada vez que descienda.
5. Veamos cómo percibimos el cuerpo ahora: siente la nuca en contacto con el suelo; siente los hombros apoyados en el suelo; siente la parte superior de la espalda, los brazos, las manos, la espalda baja, las piernas y los pies.
6. Cuando estés listo, abre los ojos e incorpórate poco a poco para sentarte. Respira y fíjate en cómo te sientes ¿Tus sensaciones son diferentes a las de antes?

Dado que la mente está diseñada para pensar, los pensamientos se las arreglan para distraer a los meditadores con historias pasadas y futuras. La técnica de contar la respiración suele usarse para fijar la atención de los principiantes, utilizando la tendencia innata de generar pensamientos limitándolos a una sola palabra; contar constituye una estrategia familiar para calmar la mente usada también fuera de los círculos de

meditación: contar ovejas, o bien contar al revés son métodos tradicionales recomendados para la gente que padece insomnio. El Dr. Alan Wallace, investigador, meditador y autor de numerosos libros sobre el mindfulness y la meditación, entre los que se encuentra *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment*, lo denomina «ruedas de entrenamiento para la meditación», ya que contar mantiene la mente del meditador ocupada hasta que los pensamientos disminuyen y se calman.

## Contar la respiración

Contamos la respiración a fin de desarrollar la concentración. Igual que al practicar un deporte o tocar un instrumento, cuanto más practicamos mejor nos concentramos.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas.
2. Inspira de forma natural y pronuncia mentalmente «uno»; a continuación, relaja la frente al espirar. *Alza un dedo y espera a que todo el mundo haya inspirado y espirado.*
3. Repite de nuevo. Inspira de forma natural y pronuncia mentalmente «dos»; a continuación, relaja el cuello y los hombros al espirar. *Alza dos dedos.*
4. Ahora inspira y pronuncia mentalmente «tres» y, a continuación, relaja la tripa al espirar. *Alza tres dedos.*
5. Vamos a probar de nuevo, pero esta vez no hablaré. Sincroniza la respiración con el movimiento de mi mano y cuenta en silencio tú mismo. Recuerda relajarte con la espiración.
6. **Temas de conversación:** ¿se ha serenado tu mente al contar la **respiración**?, ¿te has sentido relajado?, ¿durante cuánto tiempo?, ¿han vuelto otra vez los pensamientos o la mente ha seguido en calma?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Los niños pequeños que no sepan contar mentalmente pueden hacerlo con los dedos. Pídeles que sincronicen sus movimientos con el tuyo, mientras alzas primero un dedo, luego dos, y finalmente tres.
2. Toda la familia puede dirigir el juego por turno durante tres respiraciones en torno a la mesa de la cocina. La primera persona alza en silencio primero un dedo, luego dos y por último tres. El jugador de su derecha toma el relevo y continúa dirigiendo la serie de tres respiraciones. Este proceso se repite alrededor de la mesa hasta que a todo el mundo le haya tocado su turno.
3. Anima a los niños a que prueben a contar las inspiraciones para sentirse más enérgicos y alerta, o bien las espiraciones para sentirse más relajados y tranquilos.
4. Algunos niños mayores, adolescentes y padres prefieren contar del uno al diez (en vez de del uno al tres); otros prefieren contar hacia atrás. Prueba cada una de estas opciones para ver cuál te va mejor.
5. También puedes contar «uno, uno, uno» durante la inspiración:
  - Píde a los niños que pronuncien mentalmente «uno, uno, uno...» durante la inspiración y que se relajen durante la espiración.
  - Después han de contar en silencio «dos, dos, dos...» y relajarse de nuevo con la espiración.
  - Continúa este ejercicio durante diez respiraciones.
  - Introduce una modificación invitándoles a contar «uno, uno, uno» durante la espiración en lugar de la inspiración.

El siguiente juego incluye una secuencia de movimiento que desarrolla la conciencia de sí mismos en los niños de forma divertida, proporcionándoles un conocimiento íntimo de su cuerpo en relación con las personas y objetos cercanos. He aquí un par de consejos que conviene tener en cuenta antes de iniciar el juego: resulta de utilidad tener a mano la imagen de un reloj de pie para mostrar a los niños cómo es un péndulo; y aunque en las INSTRUCCIONES los niños están sentados en el suelo, también pueden jugarlo de pie o

sentados en una silla.



Tic, tac

Nos balanceamos como el péndulo de un reloj mientras cantamos. Este juego ayuda a desarrollar la conciencia corporal, así como a practicar movimientos controlados.

**HABILIDADES:** concentrarse

**EDAD RECOMENDADA:** niños pequeños

### INSTRUCCIONES

1. **Temas de conversación:** ¿qué sonido emite un reloj? ¿Alguien sabe qué es un reloj de pie? ¿Alguien sabe qué es un péndulo?
2. Ahora vamos a practicar balancearnos como un péndulo de un reloj de pie. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas en el suelo a los lados del cuerpo.
3. Levantamos la mano derecha todos juntos. Baja la mano situándola cerca de ti en el suelo e inclínate hacia la derecha. Ahora ladéate hacia la izquierda y soporta el peso del cuerpo con la mano izquierda. A continuación, vuelve a balancearte hacia la mano derecha. ¿Sientes cómo tu cuerpo se mueve hacia la derecha, hacia el centro y hacia la izquierda?
4. Ahora vamos a decir « tic, tac» mientras nos balanceamos. « Tic tac, tic tac...» .
5. Antes de acabar, vamos a decir todos juntos: « Tic, tac, como un reloj hasta encontrar mi centro. ALTO» .
6. Terminamos como empezamos, con la espalda recta y el cuerpo relajado. Posa las manos sobre las rodillas y respira unas cuantas veces.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Jugar a « Contar la respiración» gesticulando con la mano es una forma eficaz y divertida de prolongar « Tic tac» . Después de lo que niños digan « alto» , alza un dedo: todo el mundo respira una vez; alza un segundo dedo: respiran de nuevo; alza un tercer dedo: respiran por tercera vez.
2. Otra popular extensión de « Tic tac» es « Un sonido que desaparece» , un juego sobre la escucha consciente que veremos más adelante.
3. Los niños también pueden balancearse al son de un tambor.





## 7

# LA ATENCIÓN FOCALIZADA

Solemos pedir a los niños que «presten atención» sin explicarles qué es lo que queremos decir ni enseñarles a hacerlo. ¿Por qué? Por la sencilla razón de que los adultos no sabemos gran cosa sobre el funcionamiento de la atención e incluso cuando comprendemos el concepto de forma intelectual, por lo general, no hemos intentado desarrollarla. Pues bien, aquí es donde pueden sernos de ayuda la atención plena y la meditación. No hay que pasar mucho tiempo sobre un cojín para aprender de primera mano que la atención plena desarrolla dos modos de atención que son extraordinariamente útiles: uno focalizado que nos ayuda a concentrarnos, gestionar las distracciones y conseguir un objetivo inmediato, y otro más abierto y receptivo que está relacionado con los aspectos lúdicos, la creatividad y la regulación emocional.



Usando la terminología empleada por Andrew Olendzki —investigador, meditador y autor de varias obras— en su contribución al manual *Clinical Handbook of Mindfulness*, podemos denominar ambos modos de atención: *foco de atención estrecho* y *foco de atención amplio*. El primero consiste en un haz claro, estable y restringido que ilumina un solo objeto. En la meditación, dicho objeto se conoce como «ancla» y los juegos en los que los niños se concentran en un objeto que sirve de ancla —que puede ser una cosa (una flor), o bien un grupo de cosas (un ramo de flores)— con exclusión de todo lo demás, reciben el nombre de «juegos de anclaje». Por el contrario, el segundo consiste en un haz ancho y receptivo que ilumina un amplio campo de experiencias variables. Los juegos que trabajan la atención amplia reciben el nombre de «juegos de conciencia». Exploraremos los juegos de anclaje en este capítulo y los juegos de conciencia en el capítulo 11.

La atención focalizada permite a los niños permanecer alerta y concentrados. Dado que cuando practican una atención más amplia también están de este modo, ambas formas de atención no están totalmente desconectadas, aunque resulta útil explicarlas por separado. Chögyam Trungpa Rinpoche —uno de los primeros maestros en traducir los conceptos del budismo tibetano a términos laicos y difundirlos en Occidente—, señaló que el foco de atención estrecho (atención alerta y concentrada) constituye el 25 por ciento del foco de atención amplio; así pues, sin el primero no podría existir el segundo.

Las dos formas de atención están reguladas por redes neuronales interrelacionadas conocidas como «función ejecutiva», que controla la conducta orientada a objetivos de «arriba abajo»; o expresado de otro modo, se trata de un proceso que tiene lugar primero en la mente y no de «abajo arriba», que comienza con las sensaciones físicas. Las redes neuronales que regulan la función ejecutiva se fortalecen por medio de la **concentración**. Al igual que el levantamiento de pesas constituye un ejercicio físico que vigoriza los músculos, la **concentración** es un ejercicio que desarrolla nuevas vías neuronales y refuerza las ya existentes, ejemplificando el tema de causa y efecto, y es un fenómeno que los científicos llaman «neuroplasticidad» o la capacidad de las neuronas y vías neuronales del cerebro de cambiar en respuesta a las experiencias. Los neurocientíficos suelen describir la neuroplasticidad afirmando que «Las neuronas que se activan conjuntamente, refuerzan la sinapsis»; en otras palabras, cuanto más trabajen los niños una red neuronal específica, mayor será el efecto ejercido. La función ejecutiva es enormemente predictiva del éxito escolar, social y emocional de los niños, y es responsable de habilidades básicas que usan todo el tiempo, como por ejemplo la memoria, la autorregulación, la observación y el desplazamiento de la atención. Con juegos infantiles aparentemente simples tales como «congelado», «cabeza, hombros, rodillas y pies» y «Simón dice», que requieren que presten atención, recuerden las reglas y ejerciten el autocontrol, los niños desarrollan estas habilidades ejecutivas básicas.

Si bien la investigación relativa a la infancia y a la adolescencia está todavía en sus albores, los estudios sugieren que la atención plena y la meditación también desarrollan la función ejecutiva. Uno de los primeros estudios que se publicaron sobre el tema estaba integrado dentro del programa *Inner Kids*. Encabezado por la Dra. Susan Smalley y publicado en el *Journal of Applied School Psychology*, este estudio aleatorio que contó con un grupo de control, examinó a sesenta y cuatro alumnos de segundo y tercero de primaria en el entorno del aula. En el manual *Handbook of Mindfulness and Education*, los doctores Brian Galla y David Black afirmaron lo siguiente (en un capítulo que también contó con mi contribución):

«Los niños con una autorregulación inicial baja que participaron en el entrenamiento *Inner Kids* mostraron una mejoría significativa en la autorregulación tras el programa, en comparación con el grupo de control. Los padres y profesores también informaron de un patrón de cambio similar en la capacidad de autocontrol, lo cual sugiere que la mejora en la autorregulación de los niños era también visible fuera de la escuela. Según los informes de los padres y profesores, los niños con una autorregulación inicial baja que participaron en el programa *Inner Kids* mostraron una mejoría significativa en la capacidad para iniciar tareas, cambiar de actividad y darse cuenta de su rendimiento en las tareas. Curiosamente las mejoras en estas tres áreas podrían ser un reflejo del conjunto de habilidades practicadas en el entrenamiento de mindfulness, que incluían centrar la atención en una sensación física (iniciar), mantener la concentración en el tiempo (darse cuenta) y reorientar la atención

hacia la sensación tras cualquier distracción (cambiar). Si bien los resultados de este estudio son todavía preliminares, proporcionan pruebas evidentes de que el entrenamiento de la atención plena podría resultar especialmente beneficioso para niños sanos con habilidades relativamente bajas de autorregulación».

Los juegos de anclaje presentados en este capítulo refuerzan la atención, ya que los niños se **concentran** en un objeto, se dan cuenta de las distracciones y reorientan la atención hacia el objeto elegido. Cuando los padres dirigen esta clase de juegos, generalmente utilizan términos como «ancla», «concentración» y «distracción»; por esta razón, es recomendable definir estos conceptos de antemano con una explicación como esta: «Un ancla es un objeto que está presente en el que decides fijar la atención; concentrarse es centrar la atención en el ancla; y una distracción consiste en poner la atención en otra cosa».



## Soltar los monos

Con la ayuda de un colorido juego de plástico<sup>3</sup> construimos una cadena de monos para demostrar cómo podemos observar los pensamientos y dejarlos ir.

**HABILIDADES:** concentrarse, darse cuenta

**EDAD RECOMENDADA:** niños pequeños y mayores

### INSTRUCCIONES

1. **Temas de conversación:** ¿alguna vez te has fijado que en lugar de prestar atención a lo que está sucediendo en el momento presente, te distraes con un pensamiento sobre algo que tuvo lugar en el pasado o que podría pasar en el futuro?. ¿qué ejemplos podríamos citar?
2. En este juego cada mono representa un pensamiento, una emoción o una sensación que ha captado nuestra atención. *Menciona un ejemplo de un pensamiento que pueda considerarse una distracción y coge un mono.*
3. Ahora os toca a vosotros poner algunos ejemplos. Por cada distracción que se nos ocurra, añadiré otro mono a la cadena. *Escoge tres o cuatro ejemplos sugeridos por los niños y agrega un mono a la cadena por cada uno.*
4. Estos son monos de los que podemos prescindir, ¿verdad? Ahora no necesitamos que nos distraiga ninguno de estos pensamientos y emociones, así que vamos a soltarlos. *Tira la cadena de monos al barril de plástico.*
5. ¡Ha estado muy bien! Vamos a probar de nuevo. ¿Se os ocurren más ejemplos?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Aunque el «Barril de monos» suele considerarse un juego para niños pequeños, puede constituir una útil ayuda visual al trabajar con niños mayores o ¡incluso con adultos!
2. Prolonga la demostración incorporando un diálogo al final. He aquí algunos temas de conversación: **¿con qué frecuencia tu mente se aleja del presente y viaja hacia el pasado o el futuro? ¿Permanecen igual los pensamientos y las emociones o se modifican con el tiempo?**
3. «Soltar los monos» ayuda a los niños a convertir las distracciones en historias de éxito. Sujeta la cadena de monos y pregunta a los niños cómo llamar a ese instante en que se dan cuenta de que se han distraído. Los niños gritan: «¡atención plena!», y ya que saben donde se halla su mente en ese momento.
4. De vez en cuando, los niños exponen un tema importante que merece la pena explorar con más detenimiento. Si las circunstancias lo permiten, no hay mejor ocasión para hablar de aquello que les inquiete. Sin embargo, a veces sale a la luz un tema delicado en un mal momento. Si eso sucediera, muéstrate receptiva a la preocupación del niño y a continuación cambia el tono y el tema del diálogo. Asegúrate de retomar la cuestión en privado en una hora y en un lugar apropiados.



A continuación, los jóvenes meditadores deben elegir su propia ancla fijándose en la zona

del cuerpo donde sientan la respiración más fácilmente: cerca de la nariz, en el pecho, o bien en el ombligo.



### Escoge tu ancla

Prestamos atención a la sensación de la respiración allí donde más la notamos: bajo la nariz, en el pecho o en el ombligo, para relajarnos y concentrarnos en el momento presente.

**HABILIDADES:** concentrarse

**EDAD RECOMENDADA:** todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas; cierra los ojos si te resulta cómodo y fíjate en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar.
2. Sitúa un dedo debajo de la nariz y siente la entrada y salida del aire. ¿Lo sientes?
3. Después, coloca las manos en el pecho sobre el corazón. ¿Sientes cómo se mueve la mano cuando respiras?
4. A continuación, lleva la mano al ombligo y siente el movimiento de la respiración en esa zona.
5. Vuelve a posar las manos sobre las rodillas y respira de forma natural. ¿En qué lugar sientes el movimiento de la respiración más fácilmente?, ¿bajo la nariz, en el pecho o en el ombligo?
6. Ahora voy a pedirte que centres la atención allí donde sientas mejor la respiración. Sea cual sea el lugar, voy a referirme a él con la palabra «ancla». Vamos a emplear este ancla hasta el final del juego, de modo que si necesitas volver a examinar dónde te resulta más fácil sentir la respiración, adelante.
7. Muy bien. Probemos durante unas cuantas respiraciones. Mira a ver si puedes mantener el cuerpo relajado y, al mismo tiempo, centrar la atención suavemente en tu ancla. Así es cómo podemos relajarnos con la sensación del movimiento de la respiración.

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Este juego también puede practicarse tendido o de pie.
2. Cuando dirijas a más de un jugador, pídeles que sitúen una mano sobre la cabeza una vez hayan escogido su ancla. Espera a que todo el mundo la haya seleccionado antes de continuar.
3. Puede resultar de ayuda comenzar la actividad con un relajante recorrido corporal; di por ejemplo: «Siente las pestañas cerradas, los hombros relajados, las manos en contacto con las rodillas y las piernas con el suelo o la silla...».
4. Cuando los niños hayan adquirido algo de práctica en permanecer sentados durante periodos más largos, puedes ampliar esta actividad durante unos minutos con la «respiración consciente».
5. Puedes introducir una variación pidiendo a los niños que escojan otro objeto simple y neutral en el que fijar la atención: un sonido, una sensación o incluso contar.

El sonido constituye otro punto de anclaje común para la atención. En el siguiente juego, los niños pequeños escuchan un sonido que comienza fuerte y va perdiendo intensidad. Como todos los juegos de anclaje «Un sonido que desaparece» desarrolla la habilidad de

**concentrarse** e introduce además del tema de la impermanencia: todo cambia. Al final del juego, pregunta a los niños: «¿Qué ha sucedido con el sonido?».



## Un sonido que desaparece

Escuchamos atentamente un sonido mientras va apagándose para relajarnos y concentrarnos.

**HABILIDADES:** concentrarse

**EDAD RECOMENDADA:** niños pequeños y mayores

### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Puedes cerrar los ojos si lo deseas.
2. Cuando toque la campana, escucha el sonido mientras va desapareciendo. Levanta la mano cuando ya no oigas nada.
3. Voy a tocar la campana durante unas cuantas veces más. A veces, el sonido será breve y otras largo. Presta atención para que puedas levantar la mano tan pronto como haya cesado.
4. **Temas de conversación:** ¿cómo te has sentido escuchando el sonido?, ¿cómo te sientes ahora?, ¿tienes el cuerpo relajado?, ¿tienes la mente agitada o en calma? ¿Qué le ha sucedido al sonido tras su desaparición?, ¿adónde ha ido?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Tras la primera tanda, puedes repetir el juego sin INSTRUCCIONES verbales:
  - Sitúa una mano sobre el ombligo como si estuvieras sintiendo la respiración. Esto incita a los niños a imitarte y les indica que el juego ha comenzado. Espera a que todo el mundo esté listo antes de continuar.
  - Toca la campana y lleva una mano a un oído para hacer saber a los niños que es hora de centrar la atención en el sonido que escuchan.
  - Los niños levantarán la mano cuando hayan dejado de escucharlo. Espera a que todos lo hayan hecho antes de continuar. Si fuera necesario, alza la mano cuando cese el sonido para dar pie a que los niños hagan lo mismo.
  - Repite la secuencia otras dos veces (tres en total).
2. «Un sonido que desaparece» resulta perfecto para jugar en la mesa de la cocina.
3. Ten presente que los niños dejarán de oír el sonido en diferentes momentos.
4. Esta actividad constituye una forma creativa de ampliar el juego «Tic tac». En este caso, toca la campana cuando los niños hayan dejado de balancearse.
5. He aquí diversas opciones para prolongarlo o diversificarlo:
  - Pide a los niños que mantengan los ojos abiertos. Coloca un objeto frente a ellos en el que deban fijar la atención, como por ejemplo un canto rodado. Si están sentados en círculo, coloca el canto o cualquier otro objeto en el centro como punto focal.
  - Varía la duración del sonido. Amortigua el sonido con la mano para acortarlo, o bien golpea fuerte para alargarlo. Es recomendable extenderlo por un periodo de tiempo en el que los niños puedan concentrarse cómodamente y detenerlo si comienzan a inquietarse.
  - Tañe la campana varias veces y pide a los niños que cuenten el número de sonidos que escuchan.
  - Añade otros sonidos, utilizando un diapasón, instrumentos de percusión u otros instrumentos. Pregunta a los niños por el número de sonidos diferentes que han escuchado y pídeles que los describan. Después, deberán adivinar de qué instrumentos se trataba.



A los niños les resulta complicado estar quietos durante un período de tiempo prolongado; por esta razón son tan importantes los juegos que les dan la oportunidad de estirarse, sacudirse y sincronizar sus movimientos, pues constituyen una forma divertida e increíblemente útil de ayudarlos a que presten atención a la conexión entre la mente y el cuerpo. Las actividades lúdicas de toma de conciencia en las que los niños se mueven sincronizados les ayudan a identificar sus límites físicos; por ejemplo, en algunos juegos los niños deben acercarse a algo o a alguien sin tocarlo. Los juegos de movimiento son también valiosos para los niños mayores y adolescentes cuando preceden a períodos de

meditación más largos, ya que les ayudan a tranquilizarse. Pero las actividades de movimiento basadas en el mindfulness no solo ofrecen a los niños la oportunidad de moverse y estirarse, sino que además les ayudan a autorregularse, facilitan la práctica a los niños más movidos y favorecen la descarga del exceso de energía.

Las tres actividades siguientes constituyen juegos de anclaje que implican movimiento y desarrollan la atención focalizada. En «Caminar despacio y en silencio», los niños centran la atención en las sensaciones de los pies y las piernas mientras caminan. Antes de empezar, señala un punto de partida y de llegada separados entre sí alrededor de dos metros (seis pies) con cinta adhesiva o algún objeto. La señal de salida consiste en tocar una campana; en caso de no disponer de una, puedes anunciarla verbalmente.



## Caminar despacio y en silencio

Caminamos de forma intencional y pausada, fijándonos en las sensaciones que experimentamos en los pies y en las piernas con cada paso.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Caminaremos muy despacio desde la línea de salida hasta la de llegada, sintiendo los pies en contacto con el suelo mientras caminamos. Mantén la mirada baja para que te ayude a concentrarte.
2. Vamos a prepararnos permaneciendo de pie sobre la línea de salida con la espalda recta, las rodillas suaves y los músculos relajados. Cuando toque la campana empezaremos a caminar muy lentamente. *Toca la campana.*
3. Fíjate en las sensaciones de cada pie mientras caminas. ¿Sientes el talón, el metatarso y los dedos?
4. Cuando lleguemos al final del recorrido, nos giraremos despacio y esperaremos a que suene la campana, que será la señal para comenzar a caminar de nuevo. Nos concentraremos en la respiración mientras esperamos. *Toca la campana y continúa jugando mientras los niños sigan mostrando interés.*

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Aunque en las INSTRUCCIONES se mencione cinta adhesiva y una campana, no te preocupes si no dispones de estos elementos. Los niños pueden caminar entre cualquier punto de partida y de llegada, y podrías señalar el comienzo con una palmada, con un chasquido de dedos o incluso verbalmente.
2. Recuérdales de vez en cuando que se mantengan atentos a las sensaciones de los pies y de las piernas. Estos recordatorios les ayudan a no distraerse y pueden ejercer un efecto calmante en los niños que estén inquietos o alterados.
3. Tras un rato de práctica, pídeles que presten atención a dos fases del acto de caminar: bajar el pie y levantarlo del suelo.
4. Posteriormente, pídeles que se fijen en tres fases: bajar el pie, alzarlo y desplazar la pierna hacia delante.
5. No es imprescindible delimitar la ruta mediante líneas, y una vez que los niños comprendan el juego estarán listos para caminar mayores distancias. Por ejemplo, pueden practicar en el pasillo por la clase o incluso en la naturaleza.



«Caminar despacio y en silencio» ayuda a los niños a tomar conciencia de dónde y cómo se mueven en el espacio, su ubicación con relación a otras personas (brazos, piernas, manos, codos) y cosas (mesas, sillas, un jarrón), así como de las características de sus movimientos (lento, rápido, fluido, errático). Los dos juegos siguientes desarrollan también este aspecto de la conciencia de uno mismo. En «Brazos como globos» los

niños aprenden a centrar la atención en las sensaciones que experimentan cuando mueven los brazos de arriba abajo y de un lado a otro.



## Brazos como globos

Practicamos la concentración moviendo despacio los brazos de arriba abajo o de un lado a otro, en sincronía con los movimientos de los demás.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños y mayores

### INSTRUCCIONES

1. Cuando llenas un globo con aire para inflarlo se agranda, y cuando lo desinflas disminuye y al escaparse el aire.
2. Voy a llevar las manos hacia arriba como un globo lleno de aire y luego hacia abajo, como un globo desinflándose. *Haz una demostración, apoyando las palmas de las manos sobre la cabeza con las puntas de los dedos tocándose. Manteniendo el contacto entre los dedos eleva los brazos imitando un globo que se infla y bájalos como si se desinflara.*
3. Ahora sincroniza tus movimientos con los míos. Presta especial atención a las sensaciones de los brazos, espalda alta y cuello, mientras te mueves.
4. Genial. Vamos a intentarlo unas cuantas veces más.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Una vez que los niños comprendan el juego, invítalos a que ellos mismos dirijan el movimiento.
2. Prueba a usar un globo de verdad como soporte visual.
3. Cambia la dirección del movimiento: comienza con las manos sobre el pecho y mueve los brazos hacia delante y hacia atrás, alejándose y acercándose del pecho.
4. Otra variación del juego consiste en que los participantes sincronicen sus movimientos con la respiración (inspirando mientras el globo se infla y espirando mientras se desinfla). Procura no pasar de tres o cuatro respiraciones, pues algunos niños podrían marearse.



En el siguiente juego, los niños desarrollan la **concentración** moviéndose despacio como un oso perezoso. Si bien resulta divertido emplear el cuento infantil «*Slowly, Slowly, Slowly*» Said the Sloth de Eric Carle, se puede jugar prescindiendo del libro y pidiendo a los niños que se **concentren** en las diferentes sensaciones de su cuerpo mientras mueven lentamente un brazo o una pierna. Antes de empezar, asegúrate de que los niños dispongan de espacio suficiente para moverse sin tropezarse con nada ni con nadie.



## Despacio, despacio

Practicamos la concentración al prestar especial atención a las sensaciones de nuestro cuerpo mientras nos movemos lentamente.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

## INSTRUCCIONES

1. Vamos a explorar qué se siente al moverse muy despacio y, para ello, nos moveremos lentamente de la siguiente manera. *Haz una demostración moviendo el brazo y describiendo las sensaciones que percibes en el hombro, la espalda y el cuello mientras te mueves.*
2. ¿Estás listo? Asegúrate de disponer de suficiente espacio a tu alrededor para no chocar con nada ni con nadie al moverte.
3. Empecemos moviendo despacio una pierna. Fíjate en las sensaciones que experimentas en todo el cuerpo mientras te mueves, no solo las de la pierna.
4. ¡Magnífico! Baja la pierna poco a poco. Ahora vamos a doblarnos despacio para tocar el suelo con las manos. Permanece ahí un instante y observa si las sensaciones corporales han cambiado o son las mismas.
5. Incorporate lentamente y comienza a mover la cabeza despacio de un lado a otro. Observa las sensaciones del cuello al moverte. ¿Percibes sensaciones en otras partes del cuerpo? Ahora prueba a hacerlo con los ojos cerrados. ¿Qué sientes?

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Los juegos «Brazos como globos» y «Despacio, despacio» son una excelente forma de practicar la concentración mientras los niños están en fila o en un tiempo muerto entre actividades.
2. Además, ambos juegos les ofrecen la oportunidad de poder dirigirlos ellos mismos y de alternarse la dirección en parejas.
3. He aquí cómo puedes utilizar el libro de Eric Carle «**Slowly, Slowly, Slowly**» Said the Sloth como punto de partida para enseñar a los niños pequeños a moverse despacio:
  - Explícales que vas a leerles una historia que repite las palabras «Despacio, despacio, despacio» muchas veces, y cada vez que escuchen esas tres palabras, deben elevar un brazo lentamente.
  - Anímalos a prestar especial atención a las sensaciones en los brazos, hombros, espalda y cuello mientras se mueven.
  - Haz una demostración del movimiento y describe las sensaciones que percibes mientras mueves el brazo pausadamente. A continuación, lee el relato.
  - Alza el brazo poco a poco cada vez que leas la frase «Despacio, despacio, despacio» y los niños tendrán que imitar el movimiento.
  - Detente tras la pregunta del jaguar al oso perezoso: «¿Por qué eres tan perezoso?» y pregunta a los niños: «¿Crees que el oso es perezoso por moverse despacio?» Espera a que te respondan antes de pasar la página para leer la respuesta del oso.
  - Mueve el brazo despacio por última vez cuando leas las palabras: «Despacio, despacio, despacio».

Los niños y los padres suelen iniciarse en la meditación a través de la respiración consciente, utilizando la respiración como ancla. A algunas personas **concentrarse** en la respiración les resulta sencillo y a otras complicado. Por otro lado, en ocasiones, a las que les funciona este método acaban cansándose de él o descubren que ya no les funciona. Este tipo de experiencias son normales y, por esta razón, es importante probar con más de un punto de anclaje. Los movimientos, las sensaciones, los sonidos, las imágenes y las palabras constituyen anclas fácilmente accesibles que nos ayudan a desarrollar la **concentración**. Otra conocida técnica de anclaje consiste en mirar suavemente un objeto. Cuando comencé a enseñar atención plena a mi hijo, solíamos mirar un pato amarillo de goma sentados sobre cojines, y cuando se aburrió del pato, lo sustituí por una rana verde de plástico. Después, cuando se hizo algo mayor, seguimos practicando mirando un canto rodado.



## 8

# UN CORAZÓN EN PAZ

Cuando los niños y adolescentes practican la visualización, centran la atención en una imagen mental, así como en las sensaciones asociadas a ella. Puesto que los niños se concentran en una sola cosa con exclusión de todo lo demás, las visualizaciones constituyen juegos de anclaje que desarrollan la **concentración** y la atención focalizada. Las visualizaciones incluidas en este capítulo están basadas en las prácticas de la bondad amorosa, un elemento esencial de la meditación clásica. La bondad amorosa enriquece los juegos de anclaje al inspirar un profundo agradecimiento por todos los seres vivos, cultivar la empatía y alimentar la compasión.

### Abrazos imaginarios

Nos imaginamos a nuestra familia, a nuestros amigos y a nosotros mismos en un escenario tranquilo en el que disfrutamos, estamos sanos y somos felices.

**HABILIDADES:** concentrarse, mostrar interés

**EDAD RECOMENDADA:** niños pequeños

#### INSTRUCCIONES

1. **Temas de conversación:** ¿en qué consiste simular que estás haciendo otra cosa o que estás en otro lugar? ¿Cómo te sientes cuando abrazas a un ser querido? Si alguien a quien te gustaría abrazar no se **encontrara** aquí en este momento, ¿podrías darle un abrazo imaginario? Vamos a intentarlo.
2. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Cierra los ojos y, a continuación, vamos a respirar juntos unas cuantas veces. Yo mantendré los ojos abiertos y estaré mirando.
3. Imagina un lugar tranquilo que te gustaría visitar con tu familia y tus amigos. Puede tratarse de un sitio conocido (por ejemplo, el jardín trasero de tu casa), un territorio del que hayas oído hablar y en el que no hayas estado aún (otro país) o un escenario imaginario (el bosque de los cien acres donde vive Winnie the Pooh). *Cuando dirijas a más de un niño, pídeles que pongan una mano sobre la cabeza cuando hayan escogido su lugar tranquilo. Espera a que todo el mundo lo tenga claro antes de continuar.*
4. Imagina que puedes sentir, ver, tocar, escuchar, degustar u oler algo en tu lugar tranquilo. Tal vez huelas unas deliciosas galletas con pepitas de chocolate cocinándose en el horno o escuches el sonido del agua chocando contra las rocas en una cascada.
5. Ahora, vamos a mandarnos buenos deseos a nosotros mismos. Abrazate a ti mismo e imagina que mientras te diviertes en tu lugar tranquilo te dices en silencio algo como: « Espero tener un día maravilloso y pasarlo en grande jugando con mis amigos ». Puedes utilizar estos deseos o inventarte otros y expresarlos silenciosamente con tus propias palabras.
6. A continuación vamos a dar un abrazo imaginario a un ser querido. Forma un círculo con los brazos enfrente del pecho y piensa en alguien a quien te gustaría abrazar. Imagina que él o ella está contigo en el lugar tranquilo. Imagina que está sonriendo y que os estáis abrazando. Seguidamente di en silencio algo como: « Espero que seas feliz y pases un día maravilloso; espero que tengas lo que necesites ».
7. ¿Se te ocurren más personas a las que quisieras abrazar e invitar a tu lugar tranquilo? Abre los brazos tanto como para que quepan todos ellos. Imagina que sonríen y que estás dándoles un gran abrazo grupal. Después envíales tus buenos deseos: « Os deseo felicidad, fuerza y salud; espero que hoy disfrutéis y os sintáis muy queridos por vuestros familiares y amigos ».
8. Con los brazos ampliamente extendidos, imagina que todo el planeta es un lugar tranquilo y que estás abrazándolo mientras dices en silencio: « Que hoy todo el mundo sea feliz; deseo que todos nosotros tengamos salud, estemos seguros, y nos sintamos tranquilos y contentos ». Recuerda: puedes pronunciar en silencio estos deseos, o bien escoger otros y expresarlos con tus propias palabras.
9. Ahora abre los ojos. Levanta las manos hacia el cielo mientras inspiras y bájalas hacia las rodillas mientras expiras.
10. **Temas de conversación:** « ¿cómo te has sentido dándote un abrazo a ti mismo y transmitiéndote buenos deseos? ¿Cómo te has sentido abrazando a otras personas de forma imaginaria y deseándoles lo mejor? »

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si bien a los niños les resulta difícil visualizar algo con los ojos abiertos, algunos se sienten incómodos cerrando los ojos, especialmente en una habitación llena de gente. Por esta razón conviene que menciones al principio que tú mantendrás los ojos abiertos y estarás mirando.
2. Cuando los niños se sientan inquietos, pueden tranquilizarse dándose un abrazo. Añade a «Abrazos imaginarios» otro elemento sensorial apaciguador pidiendo a los niños que se den palmaditas en la espalda a ellos mismos para felicitarse por un trabajo bien hecho. Pueden hacerlo antes de este juego, por haber concluido alguna tarea —los deberes o ayudar en la cocina—, o bien después, por haber practicado la amabilidad enviando buenos deseos.
3. La puesta en común que sigue a este juego constituye una oportunidad para recordar a los niños otros elementos sensoriales que pueden utilizar para tranquilizarse: cantar o escuchar música (oír); darse un baño de espuma (sentir); saborear despacio un manjar exquisito (degustar); caminar por la naturaleza (ver); o situar una mano en el corazón para percibir la respiración (sentir).

«Abrazos imaginarios» es mi juego de referencia para practicar la expresión de buenos deseos con niños pequeños; sin embargo, con los niños mayores y con los adolescentes suelo empezar con la visualización que presento a continuación, aunque antes he de hacer una importante advertencia a los padres que vayan a dirigir visualizaciones sobre la bondad: los niños y los adolescentes pueden malinterpretar con facilidad estos juegos percibiéndolos como empujoncitos para que cambien sus sentimientos con respecto a una persona específica o un grupo, es decir, para que les *agrade* alguien que les *desagrada*. En la práctica, sin embargo, las visualizaciones que se centran en el desarrollo de la bondad, no piden a los niños que modifiquen sus sentimientos sino que tengan apertura mental. Así como los juegos de gratitud «La vida es buena» y «Tres cosas buenas» desarrollan una actitud holística que incluye tanto las bendiciones como los retos diarios, los juegos que trabajan la benevolencia invitan a los niños a albergar ideas aparentemente opuestas de forma simultánea. Antes de comenzar la visualización, recuerda a los niños que hay buenas razones para que les desagraden ciertas personas y para no estar con alguien que no les inspire respeto o no les trate bien. Lo importante es que recuerden que pueden tener más de un sentimiento acerca de alguien y desearle lo mejor aunque no les guste ni sientan respeto por esa persona.

Las visualizaciones centradas en la bondad pueden sacar a la luz emociones intensas que resulten abrumadoras independientemente de la edad del meditador. Si bien lo mejor es no insistir en que un niño o un adolescente envíe buenos deseos si no se siente cómodo haciéndolo, puedes sugerirle otro juego relacionado antes de pasar a otra cosa. El juego «Bondad con cada paso» resulta una buena elección para los niños que tengan dificultades con este tipo de visualizaciones o que lo pasen mal estando quietos; «Deseos para el mundo» constituye una buena alternativa para los niños pequeños; y enviar buenos deseos a un animal adorable es otra variante que los hace más asequibles. Pero si algún niño o adolescente no se sintiera cómodo con ninguna de estas opciones no pasa nada, significa que es hora de pasar a otro ejercicio; quizá a uno de los juegos relacionales que presentamos un poco más adelante.

Buenos deseos

Nos imaginamos que todo el mundo se siente feliz, sano, seguro y vive en paz para desarrollar la bondad y la concentración.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Tumbate boca arriba con las piernas estiradas sobre el suelo y los brazos a los costados. Puedes cerrar los ojos si lo deseas.
2. Siente la nuca apoyada sobre el suelo o almohada; siente los brazos y manos relajados sobre el suelo; siente la espalda, las piernas y los pies relajados.
3. Ahora vamos a expresar juntos buenos sentimientos *Guía a los niños a través de la siguiente visualización (o algo parecido expresado con tus propias palabras)*.
4. Imagina que te sientes feliz; imagina que te ríes y te diviertes. Si no estás alegre en este momento, no pasa nada; solo imagina que estás riéndote y jugando con tus amigos o haciendo algo que te encanta.
5. A continuación, di en silencio algo como: « Hoy deseo ser feliz y atento; deseo estar sano y fuerte, y sentirme tranquilo y contento; deseo también sentir mucho amor». Puedes usar estos deseos o pensar en otros y expresarlos con tus propias palabras.
6. Ahora imagina que tus deseos crean un sentimiento de afecto que se inicia cerca del corazón y crece al prestarle atención. Mientras pronuncias en silencio tus buenos deseos, ese sentimiento llega hasta los dedos de las manos y de los pies, y alcanza la coronilla hasta abarcar todo tu cuerpo.
7. Imagina que ese sentimiento posee un color (puede ser el que quieras). Tal vez sea azul, rojo o amarillo. Imagina que este hermoso color llena todo tu cuerpo y a medida que crece va esparciéndose desde los dedos hacia la habitación.
8. Imagina que las otras personas de la habitación también sienten y ven ese cálido sentimiento en toda su belleza. Están sonrientes y felices. Diles mentalmente: « Os deseo fuerza y salud, y espero que estéis tranquilos, seguros y contentos. Deseo que obtengáis aquello que necesitáis y sintáis mucho amor». Repite estos deseos en silencio o piensa en otros y exprésalos con tus propias palabras.
9. Visualiza el acogedor sentimiento de afecto que estás creando e imagina que ese precioso color se ha expandido tanto que no cabe en la estancia. Imagina que ese sentimiento sigue creciendo y creciendo hasta alcanzar a todas las personas y a todas las cosas del planeta. Imagina que todos aquellos a quienes van dirigidos tus buenos deseos pueden sentirlos. Imagínateles sonriendo por estar percibiendo tus nobles sentimientos. Di en silencio: « Deseo que seáis felices y obtengáis aquello que necesitáis; que tengáis fuerza y salud, y que os sintáis queridos, valorados, cuidados y contentos». Puedes transmitir estos deseos, o bien pensar en otros y expresarlos con tus propias palabras.
10. Cuando estés listo, abre los ojos y siente el cuerpo en contacto con el suelo de nuevo. Ve sentándote poco a poco para finalizar el ejercicio. Respira y fíjate en cómo te sientes.
11. **Temas de conversación:** menciona algunos deseos que te gustaría mandar a otras personas, al planeta y a ti mismo. ¿Cómo te sientes al enviar buenos deseos?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. En los capítulos que exploraban el **quietamiento**, los niños consideraron las diversas formas en las que la mente puede afectar al cuerpo y viceversa; pues bien, puedes seguir profundizando en este tema en las visualizaciones centradas en la bondad preguntando a los niños si notan alguna diferencia entre cómo se han sentido antes y después de enviar sus buenos deseos.

El siguiente juego está dirigido a los niños pequeños y alimenta la empatía y la compasión. Comienza como un juego que desarrolla la **concentración** utilizando la respiración como ancla y se convierte en una visualización de la bondad que potencia la **concentración** con ayuda de una imagen mental. Asegúrate de disponer de animales de peluche u otro objeto suave y liviano como almohadas, almohadillas rellenas o cojines para situarlas encima del abdomen de los niños.

### Acunar con buenos deseos

Fingimos dormir a un animal de peluche meciéndolo sobre nuestro ombligo, con objeto de relajar el cuerpo y de calmar la mente. El peluche asciende cuando inspiramos y desciende cuando espiramos.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños (con una modificación destinada a los niños mayores y a los adolescentes)

## INSTRUCCIONES

1. Tumbate boca arriba con las piernas estiradas sobre el suelo y los brazos a los costados. Puedes cerrar los ojos si lo deseas. Ahora voy a colocarte un animal de peluche sobre el ombligo. *Para los niños mayores o adolescentes puedes emplear una almohada, un cojín u otro objeto suave y liviano, en lugar del peluche.*
2. Siente la nuca en contacto con el suelo; siente los hombros, la parte superior de la espalda, los brazos, las manos, la espalda baja, las piernas y los pies. También puedes acariciar el peluche fijándote en las sensaciones que experimentes.
3. Ahora fíjate en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar, mientras mueves el peluche arriba y abajo con la respiración. *¿Se produce algún cambio en el cuerpo y en la mente al relajarte de este modo? Espera entre uno y tres minutos antes de continuar con el siguiente paso.*
4. Si no consigues concentrarte en la respiración, di en silencio la palabra «arriba» cada vez que el peluche ascienda y la palabra «abajo» cada vez que descienda.
5. Comprueba cómo percibes el cuerpo ahora: siente la nuca en contacto con el suelo; siente los hombros apoyados en el suelo; siente la parte superior de la espalda, los brazos, las manos, la espalda baja, las piernas y los pies.
6. Vamos a enviar buenos deseos para terminar. Empezaremos por nosotros mismos. Envíate en silencio los siguientes deseos, o piensa en otros y exprésalos con tus propias palabras: «Hoy me gustaría ser feliz, fuerte y atento, y espero divertirme con mis amigos y con mi familia».
7. A continuación, piensa en alguien a quien quisieras transmitir tus buenos deseos, y cuando estés listo di mentalmente: «Te deseo felicidad, fuerza y salud; espero que hoy te sientas tranquilo y disfrutes con tus familiares y amigos». Repite estos deseos en silencio o piensa en otros y exprésalos con tus propias palabras.
8. ¿Hay más personas a quienes te gustaría mandar buenos deseos? Visualízalos y pronuncia en silencio: «Os deseo felicidad, fuerza y salud; espero que os sintáis tranquilos y seguros, y que tengáis un día maravilloso». Repite estos deseos o piensa en otros que te gustaría transmitir a tus familiares y amigos, y exprésalos en silencio.
9. Ahora vamos a enviar nuestros buenos deseos a todos los habitantes del planeta. Di mentalmente con tus propias palabras algo como: «Que todos estemos sanos y seguros, seamos felices y vivamos en paz».
10. Abre los ojos, siente el cuerpo en contacto con el suelo de nuevo y ve sentándote poco a poco para finalizar el ejercicio. Levanta las manos hacia el cielo mientras inspiras profundamente y bájalas hacia las rodillas mientras espiras.

Si enviarse buenos deseos a uno mismo suele suponer un reto para los meditadores de todas las edades, igualmente suele resultar difícil —si no imposible— tener este gesto con alguien que les haya tratado mal. El Dr. Trudy Goodman, fundador y director de InsightLA, ofrece una innovadora propuesta para **redefinir** el juego «Buenos deseos para personas difíciles» para los niños que tengan problemas en este ámbito. Cuando los niños comprenden que enviar buenos deseos les beneficia principalmente a ellos, esta acción puede convertirse en una forma simple y liberadora de desprenderse de sentimientos dolorosos tales como la impotencia, la ira o la frustración. Reconocer que probablemente la persona con la que tienen una relación conflictiva no sería tan detestable si se sintiera más feliz y segura de sí misma, es otro modo en el que Goodman anima a los niños a **redefinir** este juego. «Buenos deseos para personas difíciles» no implica que los niños hayan de modificar sus sentimientos, ni que debería agradecerles alguien que les desagrada; tampoco apunta a que se volverán mejores personas si se fuerzan a estar con alguien que les parece insoportable. La puesta en común después de los juegos centrados en la bondad constituye una excelente oportunidad para recordarles que es inteligente evitar a las personas que nos suponen un desafío, especialmente a quienes no son amables o a quienes toman decisiones perjudiciales para ellos mismos o para los demás.

Conviene tener en cuenta unos cuantos puntos a la hora de dirigir «Buenos deseos para personas difíciles». En la práctica, efectuar la distinción entre desearle a alguien lo mejor y sentir afinidad por esa persona resulta demasiado complejo para el nivel de comprensión de los niños pequeños. Respecto a los niños mayores y a los adolescentes, animales a escoger a alguien que tan solo les moleste o irrite —no alguien por quien sientan una gran aversión—, y recuérdales que tal vez las personas que más les irriten sean aquellas que más aman. Esto puede constituir un fructífero descubrimiento para los

niños que se llevan mal con sus hermanos.

## Buenos deseos para personas difíciles

Pensamos en alguien a quien consideramos «difícil» y le deseamos lo mejor.

**HABILIDADES:** redefinir, mostrar interés, conectar

**EDAD RECOMENDADA:** niños mayores y adolescentes

### INSTRUCCIONES

1. Tumbate o siéntate en una postura cómoda y cierra los ojos.
2. Piensa en alguien a quien te gustaría desearle lo mejor, a pesar de no sentirte a gusto en su compañía.
3. Imagina que te sientes feliz, y estás riéndote y divirtiéndote. No te preocupes si no estás alegre en este momento. Simplemente imagina que te estás riendo con tus amigos, o bien haciendo algo que te encanta.
4. Ahora di mentalmente con tus propias palabras algo como: « Deseo ser feliz y estar sano y fuerte. Deseo sentir mucho amor y sentirme tranquilo y contento» .
5. Imagina que albergas un cálido sentimiento que se inicia cerca del corazón y crece al prestarle atención; mientras te envías buenos deseos a ti mismo, ese sentimiento alcanza los dedos de las manos y los pies, el rostro y la coronilla. Imagina que ese sentimiento de afecto es de un color determinado y que puedes ver cómo ese color se expande desde el corazón a través de tu cuerpo hacia la habitación.
6. Piensa de nuevo en esa persona a quien desees lo mejor, a pesar de no tener una buena relación con ella. Recuerda que no necesitas transformar tus sentimientos. Con tus propias palabras exprésale en silencio algo como: « Deseo que estés sano y contento y que te sientas tranquilo y seguro» . Escoge palabras y buenos deseos con los que te sientas cómodo y repítelos en silencio.
7. Ahora abre los ojos. Si estás tumbado, ve incorporándote poco a poco para sentarte. Respira y fijate en cómo te sientes.
8. **Temas de conversación:** ¿cómo te sentías antes de expresar tus buenos deseos?, ¿te ha resultado fácil o complicado hacerlo?, ¿cómo te has sentido tras enviar tus buenos deseos a una persona que consideras difícil?, ¿ha cambiado tu visión de esa persona?

No se necesita un lugar tranquilo ni sentarse en quietud para mandar buenos deseos. Los padres pueden cultivar este hábito empujando un carrito lleno de alimentos en un supermercado atestado de gente, viajando en un tren abarrotado o incluso conduciendo. Por su parte, los niños pueden hacerlo aprovechando la cola de la comida, en el autobús del colegio o sentados en las gradas de un partido de baloncesto. De hecho, todos podemos enviar buenos deseos mientras caminamos por una concurrida acera o mientras esperamos a que empiece la película en un bullicioso cine.

En «Caminar despacio y en silencio» los niños centraban la atención en las sensaciones de los pies y las piernas mientras caminaban de forma intencionada. En el siguiente juego, además de lo anterior, los niños mandan un buen deseo cada vez que dan un paso. En ambos juegos, los niños se mueven entre dos puntos. Si bien en las INSTRUCCIONES se menciona el uso de cinta adhesiva para indicar la salida y la llegada, y de una campana para señalar el inicio del juego, estos elementos no son imprescindibles. Los niños podrían caminar entre dos puntos cualquiera, y puedes dar la señal de salida verbalmente.

## Bondad con cada paso

Caminamos de forma intencionada y pausada. Cada vez que damos un paso enviamos buenos deseos en silencio.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

## INSTRUCCIONES

1. Ve caminando despacio desde la línea de salida hasta la de llegada enviando un buen deseo con cada paso; mantén la mirada baja para concentrarte mejor.
2. Cuando toque la campana, comienza a caminar lentamente hacia la línea que indica el final del recorrido. *Tañe la campana.*
3. Transmítete un buen deseo en silencio cada vez que des un paso. «Deseo ser fuerte y feliz; espero sentirme tranquilo y contento, y que desaparezcan mis viejas heridas». Puedes usar estos deseos, o bien expresar otros con los que te sientas más cómodo.
4. Cuando llegues al final, gírate despacio y espera a escuchar la campana, que dará la señal para volver a empezar. Mientras aguardas, sigue enviándote buenos deseos. *Espera a que todo el mundo haya llegado y, a continuación, toca la campana.*
5. Ve regresando a la línea de salida. Esta vez manda un buen deseo silencioso con cada paso a algún ser querido. Con tus propias palabras transmítele algo como: «Espero que seas feliz, deseo que estés sano, fuerte y seguro». Cuando llegues a la otra línea, gírate lentamente y espera a escuchar la campana, que dará la señal para volver a empezar. Mientras esperas, sigue enviándole buenos deseos. *Toca la campana.*
6. Vamos a repetir de nuevo. Esta vez envía un buen deseo silencioso con cada paso a alguien a quien conozcas poco o nada. Con tus propias palabras exprésale algo como: «Espero que estés contento y que tengas lo que necesites». Cuando llegues a la otra línea, gírate lentamente y espera a escuchar la campana para volver a empezar. Mientras esperas, sigue enviándole buenos deseos. *Cuando practiques este juego con niños pequeños omite el paso 7 y ve directamente al 8.*
7. Esta vez, mientras camines entre las dos líneas, envía un buen deseo silencioso con cada paso a una persona que consideres difícil, siempre que te sientas cómodo haciéndolo. Escoge a alguien que te moleste o te irrite, pero no a alguien a quien detestes. Con tus propias palabras pronuncia en silencio algo como: «Espero que seas feliz y que te sientas contento y en paz». Piensa en palabras y deseos con los que resuenes y repítelos mentalmente. Si no deseas enviar tus buenos deseos a una persona difícil, no pasa nada; elige a otra persona, o bien envíaselos a tu mascota o a ti mismo. Cuando llegues a la otra línea, gírate despacio y espera a escuchar la campana. Mientras esperas, sigue enviando buenos deseos.
8. Ahora cada vez que des un paso manda un buen deseo al planeta, a todas las personas y a todas las cosas que lo componen. Con tus propias palabras expresa mentalmente algo como: «Que todos seamos felices y estemos sanos y seguros. Que todos seamos fuertes y vivamos en paz. Que todo el mundo obtenga aquello que necesite». *Cuando los niños tengan algo de práctica ya no serán necesarias las líneas del suelo y estarán listos para caminar distancias más largas.*

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Introduce una variación para poner énfasis en el tema de la gratitud (en lugar de la bondad) jugando a «Expresar gratitud con cada paso». Sigue las mismas INSTRUCCIONES de «Bondad con cada paso», pero cada vez que los niños den un paso pídeles que den «gracias» silenciosas a alguien por quien sientan agradecimiento (o a algo por lo que sientan gratitud).

Un creciente número de investigaciones está demostrando que las prácticas clásicas de la bondad amorosa ejercen un efecto beneficioso a largo plazo en los adultos, incluso en pequeñas dosis. En la revista virtual *Psychology Today*, la Dra. Emma Seppälä —directora del Center for Compassion and Altruism Research de la Universidad de Stanford y autora del libro *The Happiness Track*— publicó una reseña práctica y fácil de entender acerca de las investigaciones actuales que estudian el efecto de las visualizaciones centradas en la bondad en los adultos. Diversos estudios han revelado que estas visualizaciones mejoran (1) la *inteligencia emocional* al activar la empatía y el procesamiento emocional en el cerebro; (2) la *respuesta al estrés* al reducir un marcador cromosómico del envejecimiento biológico conocido como longitud del telómero; (3) la *conexión social* al hacernos personas más serviciales y atentas, incrementar la compasión, la empatía y nuestra sensación de conexión social, y reducir nuestros prejuicios contra otras personas; (4) el *amor a uno mismo* al frenar la autocrítica; y (5) el *bienestar* al aumentar las emociones positivas, disminuir las negativas e incrementar el tono vagal. (¿Recuerdas el nervio vago mencionado en uno de los capítulos que exploraban el **quietamiento**? Se trata de un complejo nervio craneal considerado por algunos como el más importante del organismo debido a que favorece la interacción

social y el bienestar mental).

En estas visualizaciones los niños y adolescentes expresan primero sus buenos deseos para sí mismos antes de enviarlos a otras personas y a la comunidad, un camino que han explorado previamente. La secuencia de los tres aspectos básicos del mindfulness y la meditación comienza con la conciencia de uno mismo y el desarrollo de la **atención** y el **equilibrio**, y a continuación avanza hacia la conciencia de los otros y el desarrollo de la **compasión**. Los niños observan su mundo interno antes de ampliar la visión hacia lo que les rodea. El juego «Buenos deseos» constituye una actividad introspectiva que incluye este proceso de acercar y alejar la visión. Lo primero les recuerda que deben ser amables consigo mismos y lo segundo les propone extender esta actitud a otras personas y al planeta.



## 9

### SALIR DE LA MENTE

En este capítulo los niños y adolescentes se sintonizarán con el cuerpo y la mente utilizando un método de meditación denominado recorrido corporal. Si bien un recorrido corporal para adultos puede llevar entre media hora y cuarenta y cinco minutos, cuando se tiene poco tiempo o está destinado a los niños puede llevarse a cabo con mayor celeridad. Jon Kabat-Zinn describe el método en el libro *La práctica de la atención plena*: «[...] implica la observación sistemática del cuerpo y de la mente, dirigiendo una atención amable, sincera e interesada a sus distintas regiones [...] Así, por ejemplo, usted puede hacer una observación corporal que dure lo que una respiración o una observación corporal de uno, cinco, diez o veinte minutos, aunque es evidente que, en tal caso, el nivel de precisión y de detalle será diferente según la velocidad a la que decida desplazarse»<sup>4</sup>. Si bien es lógico pensar que prestar especial atención a las sensaciones físicas puede ayudar a los niños y a los adolescentes a conocer su cuerpo, tanto estos como sus progenitores suelen sorprenderse de lo mucho que aprenden acerca de sus sentimientos cuando están atentos a lo que sucede en su cuerpo.

Al igual que las visualizaciones centradas en la bondad, el recorrido corporal y otros juegos que se fundamentan en los sentidos, a veces sacan a la luz emociones que pueden resultar agobiantes e inquietantes. De hecho, prestar atención al cuerpo o a partes específicas de este puede resultar especialmente complicado para los niños que hayan sufrido traumas, enfermedades, abusos, abandono o que tengan una imagen negativa de su cuerpo. La profesora de meditación y psicoterapeuta Trudy Goodman sugiere una práctica breve para los niños que hayan padecido algún tipo de trauma o que experimenten dificultades con este método; aunque una observación del cuerpo prolongada los desestabilice, concentrarse unos pocos minutos en las sensaciones corporales puede resultarles útil y relajante. En el libro *Growing Up Mindful*, el Dr. Christopher Willard propone que los niños que tengan problemas con el recorrido corporal lo sustituyan por actividades donde se empleen anclas externas relacionadas con los cinco sentidos.

Goodman presenta dos divertidas formas de que los niños empleen anclas externas para observar diferentes partes del organismo. Una consiste en enviar buenos deseos a su cuerpo diciendo frases silenciosas tales como: «Que el pie se sienta cómodo y calentito en esta zapatilla; que las piernas estén fuertes mientras ando en bici; que vaya a la playa

este fin de semana y mueva los dedos en la arena; que tenga el estómago lleno...»; y la otra, en dar las gracias a su cuerpo, repitiendo en silencio: «Gracias pies por estar de pie, caminar, correr, saltar y bailar; que disfrutéis de felicidad, seguridad y fuerza». Entre los juegos que utilizan anclas externas cabe mencionar «El juego de Mira» al final de este capítulo; y en capítulos anteriores, «¡Mueve el esqueleto!», «Un mordisco cada vez», «Un sonido que desaparece», «Caminar despacio y en silencio», «Brazos como globos», «Despacio, despacio» y «Duérmete niño».

Los juegos «La conexión mente-cuerpo» y «Ver con claridad» incluidos en el capítulo 2 ayudaron a los niños a comprender que sus pensamientos afectan a su estado de ánimo. Varios de los juegos relacionales que aparecen posteriormente en el libro contribuyen igualmente a que los niños tomen conciencia de la conexión entre su cuerpo y sus emociones. Otra forma dinámica y directa de que los niños y los adolescentes se fijen en la conexión entre lo que sucede en su mente y en su cuerpo en el momento presente, consiste en jugar a «¡Mente, cuerpo, ya!». En este juego los niños hacen rodar una pelota de un lado a otro a la vez que nombran rápidamente una sensación y una emoción que estén sintiendo en ese instante. Puede jugarse con o sin pelota; sentados de frente en parejas, o bien en grupo sentándose en círculo.

## ¡Mente, cuerpo, ya!

Hacemos rodar una pelota de un lado a otro al tiempo que mencionamos una sensación física y una emoción que estemos experimentando en este preciso instante.

HABILIDADES: concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

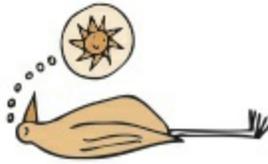
1. Vamos a pasarnos la pelota unos a otros; cuando te llegue el turno, nombra deprisa una sensación y una emoción que estés sintiendo; he aquí un ejemplo: « Mi cuerpo está relajado y siento alegría » .
2. Comenzaré yo misma: « Mi cuerpo está algo rígido y siento nerviosismo » . *Pasa la pelota a tu compañero o a otro niño del círculo.*
3. Ahora menciona cómo te sientes y haz rodar la pelota; (por ejemplo me duele el pie y me siento estúpido). *Anima a los niños a que vayan intensificando el ritmo del juego.*

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Juega a « ¡Mente, cuerpo, ya!» sin pelota en la mesa de la cocina, o bien en medio de un atasco.

El recorrido corporal propuesto en el marco del programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR, sus siglas en inglés), al igual que los ejercicios de relajación muscular que suelen emplearse en las clases de gimnasia y de expresión corporal, comienza en los dedos de los pies y termina en la cabeza. Sin embargo, mis profesores

de meditación nos enseñaron a efectuar un recorrido corporal en sentido opuesto, empezando por la cabeza y bajando hacia los pies. No hay consenso sobre qué sentido es preferible o si esta cuestión tiene alguna relevancia. En lo que a mí respecta, avanzo de la cabeza a los pies porque me ayuda a centrar la mente en las sensaciones. Tanto yo como muchos de los niños y padres con los que practico atención plena nos beneficiamos de este enfoque, porque nos ayuda a salir de la mente y a poner la atención en el cuerpo. En el siguiente juego, los niños observan su cuerpo con atención comenzando por la cabeza y acabando en los dedos de los pies.



### Una estrella especial

Imaginamos una estrella especial en el cielo nocturno que nos ayuda a relajar el cuerpo y a calmar la mente.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate o tumbate cómodo con los ojos cerrados. Respira de forma natural, fijándote en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar.
2. Imagina que hay una estrella en el cielo solo para ti. Tú eliges su aspecto: puede ser del color y material que prefieras y puede cambiar cada instante y cada día, al igual que se transforma todo lo que existe; unas veces grande y otras pequeña; unas veces brillante y otras tenue, tu estrella permanece siempre.
3. Vamos a sentir la calidez de la estrella en diferentes partes de nuestro cuerpo.
  - A medida que la luz de la estrella comienza a brillar en tu frente, siente cómo esta va relajándose e imagina que todo el estrés y las tensiones del día se disipan.
  - A continuación, imagina que su luz brilla en tus hombros... brazos... manos... pecho... ombligo y espalda baja... piernas... tobillo... y pies.
  - Y, finalmente, imagina que todo tu cuerpo se relaja con el calor de la estrella.
  - Sintiéndonos relajados y con todo el cuerpo bañado por la luz estelar, vamos a descansar un poco más.
4. Cuando estés listo, incorpórate poco a poco para sentarte y extiende las manos hacia el cielo. Inspira profundamente y baja las manos con la espiración.
5. **Temas de conversación:** ¿qué ha sucedido en tu mente y en tu cuerpo durante el recorrido corporal?; ¿te habías sentido de ese modo alguna vez? Si es así, ¿cuándo?

Uno de los mayores beneficios de la atención consciente es la flexibilidad. La atención plena desarrolla en los niños la capacidad de desplazar la atención hacia diferentes tipos de experiencias: de los pensamientos a las emociones y de estas a las sensaciones, por ejemplo. En la terapia cognitiva basada en mindfulness (TCBM), un programa clínico basado en el MBSR y desarrollado por los doctores Zindel Segal, Mark Williams y Jon Teasdale, el recorrido corporal demuestra que podemos dirigir la atención de un lugar a

otro. El siguiente juego ofrece a los niños y a los adolescentes la oportunidad de hacer justamente esto. Pueden jugar sentados, de pie o tumbados.



### Recorrido corporal de la mariposa

Con la ayuda de una mariposa imaginaria desplazamos la atención por diferentes partes del cuerpo.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate o tumbate cómodamente con los ojos cerrados. Respira de forma natural, fijándote en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar.
2. Ahora imagina una bella mariposa tan ligera como una pluma. Puede ser del color que desees. Dedicar un minuto a concentrarte en ella.
3. Vamos a imaginar que la mariposa va posándose en distintas partes del cuerpo y, al hacerlo, esa zona se siente bien y relajada.
4. Empecemos por la frente. Imagina que la frente se relaja al apoyarse la mariposa.
5. Imagina que la mariposa deja la frente para ir a descansar sobre uno de los hombros que, al instante, se relaja. *Continúa con la imagen de la mariposa reposando en las diferentes partes del cuerpo.*
6. Relaja todo tu cuerpo y descansa sintiendo el ritmo continuo de la respiración.
7. Cuando estés listo, levanta las manos hacia el cielo mientras inspiras profundamente y bájalas al espirar.



En una de sus clases, Annaka Harris invitó a los niños a crear sus propios juegos de atención plena y a una niña de cinco años llamada Mira se le ocurrió uno increíblemente inteligente. Al igual que la actividad anterior, «El juego de Mira» es una forma de que los niños lleven la atención intencionadamente de un tipo de sensación a otra.



### El juego de Mira

Prestamos atención de manera sucesiva a la percepción del tacto, la vista, el movimiento y de nuevo la vista, a fin de tomar conciencia de las diferentes cosas de las que podemos ser conscientes en cada momento.

HABILIDADES: concentrarse

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños y mayores

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda derecha, los músculos relajados y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Voy a colocar una piedra en el suelo enfrente de ti.
2. Cuando suene la campana coge la piedra, cierra los ojos y **siéntela entre las manos durante unas cuantas respiraciones. Toca la campana.**
3. La siguiente vez que oigas la campana abre los ojos y **mira** la piedra durante unas cuantas respiraciones. *Toca la campana.*
4. Con el siguiente sonido de la campana vuélvela a **colocar** en el suelo y **mírala** durante unas cuantas respiraciones. *Toca la campana.*
5. Vamos a repetir toda la secuencia, pero esta vez sin hablar. Me limitaré a tocar la campana en cada paso:
  - Campana 1: coges la piedra, cierras los ojos y la **sientes** entre las manos. Respiras.
  - Campana 2: abres los ojos y **miras** la piedra que tienes en las manos. Respiras.
  - Campana 3: la **colocas** de nuevo en el suelo enfrente de ti y la **miras**. Respiras.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Lo mejor es jugarlo en parejas o, si participa más de un niño, en círculo. Al final de cada ronda pide a los niños que pongan su piedra enfrente del compañero sentado a su izquierda. Así, en el turno siguiente, todo el mundo tendrá una piedra distinta a la que mirar y palpar.
2. Para personalizar el juego, pide a los niños que traigan una piedra especial, una concha, una hoja o cualquier otro objeto.



Con los juegos de los capítulos que exploraban el **aquietamiento**, los niños aprendieron que el estrés no es necesariamente bueno ni malo, que cada uno tenemos una respuesta diferente y que puede llegar a ser de utilidad cuando se gestiona de manera adecuada; al fin y al cabo, un poco de inquietud puede estimular a un adolescente a destacar en un examen o en una competición deportiva. La clave para manejar el estrés reside en que los niños puedan darse cuenta de que su respuesta al estrés se ha intensificado tanto que está empezando a dominarlos. A través de actividades sensoriales (como el recorrido corporal), los niños aprenden a reconocer las señales que les informan de que están empezando a perder el equilibrio. Cuanto antes aprenden a reconocerlas, mayores serán las posibilidades de que logren reducir una respuesta al estrés demasiado acentuada dejando de alimentar la experiencia estresante con los pensamientos, relajándose y desplazando la atención hacia un punto de anclaje simple y neutral hasta que la mente y el cuerpo se calmen.

## Cuarta parte



Mostrar interés

A un acróbata y a su aprendiz les pidieron que actuaran sobre una vara de bambú situada en medio de la plaza de un pueblo. Mientras ensayaban, el acróbata aconsejó a la chica: «Ascenderé yo primero y tú me sigues y te subes a mis hombros. Una vez arriba, tú estarás atenta a mi equilibrio y yo lo estaré al tuyo». Parecía una propuesta razonable ¿verdad? Pero no opinaba así la aprendiz, que replicó: «Eso no saldrá bien. Es necesario que tú te ocupes de tu propio equilibrio y yo del mío, de lo contrario ambos nos caeremos y nos lesionaremos». Por muy descarado que pueda sonar su comentario, la joven estaba poniendo énfasis en un punto importante: ella no podrá velar por su maestro si primero no se protege a sí misma. Es lo que nos recuerdan las azafatas cada vez que volamos. Así como los pasajeros de un avión no tienen en cuenta a otras personas colocándose ante de nada su propia mascarilla de oxígeno, la aprendiz tiene presente al equilibrista cuando vigila su propio equilibrio. Al igual que ocurre con la atención plena, la meditación y otras actividades creativas, algunas de las cualidades del equilibrio nos resultan misteriosas y, por ende, difíciles —si no imposibles— de describir. Para saber que estamos en equilibrio, hemos de sentirnos equilibrados. Como la aprendiz le explicó al acróbata, nadie puede hacerlo por nosotros: hemos de hallarlo nosotros mismos.

A menudo los padres anteponen las necesidades de su familia a las suyas, aun cuando hayan de pagar un precio por ello. En palabras de Thich Nhat Hanh: «Si no sabemos cómo cuidarnos y amarnos a nosotros mismos, no podremos ayudar a nuestros seres queridos». Es fácil perder de vista que no somos muy útiles a nadie cuando estamos cansados y sin energía. El estrés, las emociones intensas, el agotamiento y otros factores estrechan nuestra ventana de tolerancia y hacen que nos sintamos inestables. Cuando las experiencias que nos parecían tolerables comienzan a resultarnos insoportables, el sistema nervioso nos está indicando que hemos de reajustarnos y cuidarnos más, y para llevarlo a cabo necesitamos unos límites interpersonales saludables. Cuando la atención plena y la meditación se malinterpretan y enseñan de forma errónea, tienen el potencial de socavar el desarrollo de límites saludables necesarios para los niños y para los padres de cara a equilibrar satisfactoriamente ámbitos como el hogar, la escuela, las amistades, los horarios y el trabajo. No resulta de gran ayuda limitarse a aconsejarle a alguien que sea agradable, amable, agradecido, generoso o equilibrado, o bien instarle a que se cuide, y es algo que puede resultar especialmente frustrante para los niños que busquen una orientación sobre cómo responder del mejor modo posible a una situación espinosa. La vida es demasiado compleja para generalizaciones como estas. Tanto los niños como los padres necesitan herramientas concretas que les ayuden a reconocer cuándo la conducta de otras personas ha traspasado ciertos límites y deben protegerse.

Cuando los temas y habilidades que se exploran a través de la atención plena y de la meditación se enseñan y comprenden adecuadamente, potencian unos límites saludables mediante el desarrollo de la capacidad de discernir, a la que el diccionario Oxford define como: «distinguir por medio del intelecto una cosa de otra o varias entre ellas». El discernimiento constituye uno de los temas centrales de una visión del mundo sabia y compasiva. Por medio de él, los niños y sus progenitores aprenden a anteponer a los resultados otros temas universales tales como la bondad, la gratitud y la aceptación en sus palabras, acciones y relaciones.



## 10

### ¿ES ÚTIL?

Los niños tienen toda clase de hábitos; unos son físicos (chascar los nudillos, jugar con el pelo), otros verbales (emplear ciertas palabras o frases) y otros psicológicos (preocuparse, soñar despiertos, juzgar, analizar en exceso). Los hábitos se activan de forma automática, y debido al modo en que funciona el cerebro, repetir un hábito refuerza los circuitos asociados a él, con lo cual resulta más difícil superarlo. En el capítulo dedicado a la **concentración**, los niños aprendieron que cuando las neuronas se activan conjuntamente, refuerzan la sinopsis; en otras palabras, cuanto más trabajan una red neuronal específica, más se modifica esta y mayor es el efecto logrado. Imagínate que paseando por un parque te encuentras con un vasto campo de larga hierba en medio del cual se extiende un camino concurrido. ¿Cuál será el modo más fácil y veloz de llegar al otro lado? Naturalmente, tomar el camino existente, de modo que eso es lo más probable que hagan los niños.

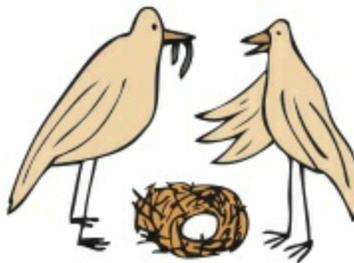
Las vías neuronales moldean el cerebro del mismo modo que los caminos dan forma a los campos. Ambos tipos de sendas se refuerzan a través del uso repetido. Si bien las vías neuronales tienen en parte una base genética, también se ven afectadas por lo que los niños dicen, hacen y piensan, así como por sus experiencias. Cuanto más transitan los niños y los adolescentes esas vías neuronales antiguas —a través de los pensamientos, el lenguaje y las acciones—, más posibilidades habrá de que sus cerebros tomen esas vías de forma automática. Así es como ciertas formas de pensar, expresarse u obrar se convierten en habituales. Cuanto más sólido sea el hábito, más fuertes serán las vías neuronales asociadas a él y mayor será el esfuerzo y la determinación requeridos para romperlo. He aquí un ejemplo: si lo primero que hacen los niños cada mañana es comprobar si tienen mensajes en las redes sociales, esta acción se convertirá pronto en una respuesta automática al despertarse. Incluso si dijeran: «Quizá no debería hacerlo esta mañana» sus dudas no serán lo suficientemente poderosas como para vencer el ansia de revisar los mensajes. La motivación no es suficiente: para romper un hábito se requiere además una acción repetida.

En lo que se refiere al conjunto de cualidades humanas denominadas «carácter personal», las acciones constituyen los vehículos que conducen a su desarrollo y la conciencia es el punto de partida. Primero, los niños y los adolescentes identifican las cualidades por las que desean guiarse y después las desarrollan por medio de la repetición

de acciones coherentes con su propósito. Sin embargo, en este punto es donde romper un hábito puede volverse un asunto delicado: los niños tienen tanto hábitos conocidos como otros que desconocen e incluso aunque deseen tener buenas cualidades, si no son conscientes de sus cualidades negativas, pueden reforzar estas últimas inconscientemente. Para empeorar las cosas, los hábitos desconocidos resultan aún más difíciles de romper debido a la existencia de vías neuronales bien establecidas creadas por acciones que los fortalecen; por esta razón, es posible que los niños y los adolescentes no tomen conciencia de sus patrones de conducta negativos hasta estar bien arraigados. De todos modos, no hay por qué preocuparse: al principio, su principal objetivo es tomar conciencia de sus hábitos y del propósito que guía sus acciones.

La atención consciente constituye una herramienta útil para tomar conciencia de nuestros hábitos de un modo similar a cómo los programas de utilidades de software detectan problemas técnicos en un ordenador. El cerebro es como el disco duro de un ordenador donde se almacena automáticamente información sobre los mundos interno y externo del niño, y el almacenamiento de datos innecesarios puede causar un fallo que ralentice la máquina. Los programas de utilidades se hacen cargo de este problema buscando fallos cada cierto tiempo y arreglándolos. Así como estas herramientas rastrean problemas, los niños pueden orientar la atención consciente a la búsqueda de los hábitos establecidos en su mente y en su cuerpo; sin embargo, a diferencia de las herramientas de software, la atención consciente no distingue los hábitos saludables de los insanos ni puede erradicar estos últimos.

Para instaurar un buen hábito o dejar uno que les perjudique, los niños necesitan discernimiento. Al objeto de obtener una mejor comprensión del significado de la palabra «discernimiento» en este contexto, resulta de ayuda comprender mejor el concepto del *karma*, un término sánscrito arraigado en el budismo y el hinduismo que significa «causa y efecto». Si bien popularmente este vocablo suele usarse de un modo incorrecto con el significado de «predestinado», una definición más precisa sería «las acciones tienen consecuencias». Estas acciones incluyen lo que los niños hacen, dicen y piensan. Todas ellas —incluso las más insignificantes— tienen ramificaciones. Los niños discernen si una acción es sabia considerando el propósito que les mueve, junto con la ley de causa y efecto. El discernimiento, el propósito, y la ley de causa y efecto constituyen tres de los temas que entretienen la visión del mundo sabia y compasiva que estamos explorando a lo largo de estas páginas.



El siguiente juego ofrece a los niños y a los adolescentes una secuencia de preguntas

que les ayuda a valorar el grado de sabiduría de un hábito, una respuesta a una situación delicada, o cualquier cosa que digan o hagan. Cuando trabajo con familias, sustituyo el término «sabio» por «útil», debido a que este último posee un significado claro y suele formar parte del vocabulario de los niños pequeños. Descubrí esta palabra cuando escuché a Gay MacDonald —quien por aquel entonces era director del centro de educación infantil de la UCLA— preguntar a una niña de cuatro años que estaba portándose mal en el patio si lo que estaba haciendo era útil. Esa breve interacción fue una auténtica clase magistral sobre la enseñanza del discernimiento a los niños pequeños. Además, debido a su neutralidad y falta de carga emocional, la palabra «útil» es realmente valiosa cuando se enseña atención plena a niños mayores, adolescentes e incluso a los padres. Al proponer una serie de preguntas en el juego «¿Es esto útil?» no estoy sugiriendo que los niños hayan de detenerse, reflexionar y plantearse estos interrogantes cada vez que vayan a decir o hacer algo, sino solamente en situaciones complejas en las que elegir una respuesta apropiada exija una ponderación previa.



### ¿Es esto útil?

Cuando no estamos seguros de si lo que estamos a punto de decir o hacer es atento y considerado, nos formulamos una serie de preguntas.

HABILIDADES redefinir, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. ¿Puedes dar un ejemplo de una situación compleja en la que te resultó difícil saber cómo responder? *Después de que los niños hayan expuesto sus ejemplos, selecciona uno de ellos.*
2. ¿Qué podríamos hacer o decir en esta situación? *Después de que los niños compartan sus ideas, selecciona una de ellas.*
3. Vamos a formular tres preguntas para comprobar si la elección es correcta: «¿Es esto útil para mí?, ¿es útil para otras personas?, ¿es útil para el planeta?» .



Pedir a los niños y a los adolescentes que examinen si una respuesta les resulta de utilidad a ellos antes de considerar si lo es para otros no constituye un mensaje implícito de que han de priorizar sus propios intereses sobre los de sus amigos o su comunidad. Les animo a verificarlo en ellos mismos primero porque es difícil —si no imposible— comprender a otras personas y sus experiencias a menos que sean conscientes de ellos mismos. En este punto del libro, los niños ya han explorado la secuencia en la que los tres aspectos básicos del mindfulness y la meditación: la **atención**, el **equilibrio** y la **compasión**, se enseñan en el entrenamiento de meditación clásica, y han aprendido la razón por la que los meditadores desarrollan la conciencia de sí mismos primero, antes de

mostrar interés por otras personas y el mundo que les rodea. Los niños y los adolescentes siguieron una progresión paralela en «Bueno deseos», al enviarse buenos deseos a sí mismos antes que a los demás, y en la secuencia interna de «¿Es esto útil?» la práctica de la atención plena también comienza en la inmediatez de uno mismo, para que los niños puedan reflexionar sobre cómo podría afectarlos una determinada acción, antes de alejar la imagen y valorar cómo afectaría a otras personas y al planeta.

No siempre está claro si una respuesta será provechosa y, en la práctica, se dan situaciones en las que los niños y los adolescentes deben elegir entre prioridades en pugna de igual importancia. Para tales ocasiones, el Dalai Lama nos brinda el siguiente consejo en el libro *Más allá de la religión*: «Los asuntos éticos no suelen ser una cuestión de blanco o negro. Tras cerciorarnos de que nos mueve un interés genuino por el bien de la humanidad, hemos de sopesar los pros y los contras de las diversas opciones y, a continuación, dejarnos guiar por un sentido natural de la responsabilidad. Esto, esencialmente, es lo que significa actuar con sabiduría». No es de extrañar que las respuestas de los niños a las cuestiones ¿es esto útil para mí?, ¿para otras personas?, ¿para el planeta? suelen estar reñidas entre sí. Las diferencias de opinión ofrecen una magnífica oportunidad para volver a jugar a «Señalar con el meñique», el juego en el que los niños responden a una pregunta por medio de gestos con la mano. «Señalar con el meñique» enseña de forma lúdica y teatral que las personas tenemos diferentes opiniones, y cuenta con la ventaja añadida de no poner a ningún niño en evidencia al obligarle a contestar de forma individual alguna pregunta potencialmente delicada delante de sus amigos. Cuando las respuestas de los niños están en conflicto, les formulo una cuarta pregunta: «¿Qué importa más en esta situación?».

La contención en la conducta es otro de los temas que conforman una visión del mundo sabia y compasiva. Se trata de una cualidad innata que se potencia por medio de la atención plena y la meditación. El Dalai Lama la define del siguiente modo en su libro *Más allá de la religión*: «abstenerse deliberadamente de causar un daño, real o potencial, a los demás»; la contención otorga a los niños la oportunidad de serenarse cuando están alterados o demasiado excitados, así como cuando experimentan dificultades para controlar su lenguaje o sus acciones. En el libro *Conscious Discipline*, la Dra. Becky Bailey la equipara con el «autocontrol en la acción» y señala que «La serenidad es una elección personal, al margen de la locura que parezca imperar a nuestro alrededor». La capacidad de los niños de ejercitar esta cualidad depende, al menos en parte, de su edad y de su nivel de madurez. Cuanto más pequeños, más dificultades atraviesan a la hora de refrenarse o esperar (a que les llegue su turno, a poder coger un objeto que desean o a poder decir algo). Por lo general, a los niños que son más maduros se les da mejor mantener la compostura; pero independientemente de la edad, cuanto más excitados o fatigados están, más complicado les resulta inhibir una respuesta; asimismo, su capacidad de pensar antes de hablar o actuar se ve mermada cuando están cansados o estresados, lo cual es también aplicable a los adultos.

Según mi experiencia, el desarrollo del control de la conducta constituye un aspecto transformador de la meditación y la atención plena, especialmente en el caso de los niños

pequeños, y puede integrarse bastante pronto durante este aprendizaje. Incluso los niños de cuatro años pueden aprender rápidamente que si se detienen a sentir la respiración, estarán más tranquilos y centrados al iniciar una nueva tarea.

## Me paro y siento la respiración

Cantamos una canción para aprender que si deseamos sentirnos más tranquilos y centrados podemos detenernos para sentir la respiración.

HABILIDADES concentrarse, quietarse

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

### INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: ¿qué sientes cuando estás excitado? Resulta difícil controlar el cuerpo y el tono de voz, ¿verdad? Yo, a veces, cuando estoy demasiado agitada y necesito ayuda para controlar la voz o el cuerpo, me detengo para sentir la respiración.
2. Voy a entonar una canción que se llama « Me paro y siento la respiración » ; esta es la letra:
  - Me paro (las palmas de las manos miran hacia fuera como una señal de stop)
  - Y siento la respiración (manos en el ombligo)
  - Sereno y tranquilo. Estoy listo para... (comer, leer, estudiar)
  - Puede encontrarse un archivo de audio de esta canción en inglés en [www.susankaisergreenland.com/downloads](http://www.susankaisergreenland.com/downloads).
3. Vamos a cantarla todos juntos.
4. Temas de conversación: ¿cómo te sientes cuando te detienes y observas la respiración?, ¿cómo podría ayudarte esto en la vida diaria?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. La última frase de la canción depende de la actividad que vayan a realizar los niños posteriormente. Por ejemplo, si van a leer un libro, la letra sería « Sereno y tranquilo, estoy listo para leer » .

«Me paro y siento la respiración» constituye una forma lúdica de ofrecer a los niños la oportunidad de practicar el autocontrol; igualmente, les animo a utilizar indicaciones conscientes como las expuestas a continuación:



## Indicaciones conscientes

Utilizamos señales no verbales que nos ayuden a serenarnos y concentrarnos.

HABILIDADES concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños y mayores

### EJEMPLOS

1. Señales de aquietamiento. Cuando un niño hable fuera de turno, en lugar de pedirle que se detenga, trata de emplear un enfoque no verbal estableciendo un contacto visual, sonriendo y acercando un dedo a los labios, llevando una mano a la oreja, o bien señalando en la dirección donde debería estar dirigiendo la atención.
2. Manos arriba. Alza una mano para que pueda verte bien todo el mundo. Subir la mano significa que no pueden hablar y que deben mirarte y escucharte. Una variación de esta señal consiste en emplear una palabra clave a la que han de responder con un gesto. Si estuvieras enseñando mindfulness a un grupo de niños y no todos pudieran verte, puedes alzar una mano y decir: « Si puedes escucharme, levanta la mano» .
3. Dar palmadas y repetirlas. Al marcar un ritmo con las palmas, los niños dejan lo que están haciendo para escucharte y repetirlo. Muy pronto, aprenden a considerar esta indicación como una señal no verbal para escuchar y prestar atención, de modo que cuenta con el beneficio añadido de entrenar la atención.
4. Movimiento pausado. Al ralentizar los movimientos intencionadamente y ser más consciente de ellos, das pie a que los niños te imiten. El movimiento lento les ayuda a desarrollar la atención y el autocontrol, al tomar conciencia de lo que sucede en ellos y en su entorno. Decir: « Muévete despacio como un oso perezoso» constituye una divertida propuesta que induce a moverse despacio a los niños familiarizados con el libro « Slowly, Slowly, Slowly» Said the Sloth de Eric Carle.
5. Subirse la cremallera. Una vez los niños conozcan bien el juego « Subirse la cremallera» puedes emplearlo como una indicación consciente. Alude a él de forma no verbal situando una mano delante del ombligo y la otra mano a la altura de la espalda baja. Espera a que los niños te imiten. A continuación, finge estar subiéndote una cremallera alzando las manos a lo largo de la columna y el pecho, pasando la barbilla y la cabeza, y finalizando con las manos en el aire; los niños han de seguir tus movimientos. Espera a que todos tengan las manos en el aire y, seguidamente, haz una ovación silenciosa.
6. Brazos como globos. El juego « Brazos como globos» también puede utilizarse como una indicación consciente. Avisa del comienzo de este juego de forma no verbal posando las palmas de las manos sobre la coronilla con las puntas de los dedos tocándose; los niños te imitarán. Aguarda hasta que todos estén listos antes de elevar los brazos para representar un globo inflándose (manteniendo los dedos juntos) y bajarlos, como un globo que se desinfla.

Las indicaciones conscientes interrumpen la conducta mecánica y crean un espacio para que los niños se detengan y observen cómo se sienten en ese momento. Si bien los ejemplos propuestos están orientados a los niños, existen multitud de situaciones que los preadolescentes, los adolescentes y los padres pueden usar para este fin. He aquí unos cuantos ejemplos:

- Cuando suene el teléfono, fíjate en si sientes alguna tensión en el cuerpo y si la hubiera, suaviza los músculos de alrededor.
- Frena el impulso de mirar los mensajes en las redes sociales de forma automática y dirige la atención hacia una experiencia del momento (los sonidos de la habitación, las sensaciones de la respiración, el horizonte, una hoja o flor de una planta, una imagen relajante en tu mente).
- Antes de tomar un tentempié, acuérdate de la multitud de personas que han formado parte de la cadena de acontecimientos que ha permitido que llegue hasta tus manos. Exprésales tu gratitud en silencio o en voz alta.
- Cuando estés haciendo cola, envía buenos deseos a las otras personas que también esperan su turno.

A medida que los niños mayores y los adolescentes comprenden sus hábitos, comienzan a darse cuenta de cuándo experimentan reacciones automáticas e instintivas ante las experiencias placenteras, desagradables y neutrales. En el siguiente juego, observan estas tres categorías de experiencias vitales y aprenden a contener las reacciones automáticas.

Antes de empezar, facilita a cada jugador una taza que contenga uno o dos cubitos de hielo y dispón papel de cocina.



### Un cubo de hielo que se derrite

Sostenemos un cubo de hielo hasta que se deshaga, a fin de observar la diferencia entre un sentimiento y una reacción.

HABILIDADES concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: niños mayores, adolescentes

#### INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: antes de coger el cubo de hielo fijate en cómo te sientes. ¿En qué piensas?, ¿qué sensaciones corporales experimentas?
2. Ahora vamos a sostener un cubo de hielo; puede que resulte desagradable, pero no es peligroso. Vamos a cogerlo poniendo papel por debajo para no mojar el suelo.
3. Si te produce molestias, respira hondo unas cuantas veces y relaja el brazo y la mano; pero si se te hace insoportable, no te preocupes, déjalo en la taza un instante y luego vuelve a cogerlo e inténtalo de nuevo.
4. En silencio, fijate en las sensaciones que experimentas en las manos mientras se derrite. ¿Te agradan o desagradan?, ¿deseas tirarlo? *Espera entre treinta y sesenta segundos antes de pasar al siguiente paso.*
5. Fijate en las sensaciones de las manos ahora. ¿Han cambiado?, ¿y tus pensamientos? *Pide a los niños que aprieten el cubo, lo deslicen por diferentes partes de la mano, o bien lo desplacen a la otra mano, percatándose de lo que sucede con cada cambio.*
6. Temas de conversación: describe el modo en que han ido modificándose las sensaciones de la mano. ¿Deseabas soltar el cubo? Describe los cambios de tus pensamientos y emociones mientras sostenías el cubo.



En el siguiente juego, los niños utilizan un colorido medidor de conciencia para explorar sus reacciones ante las experiencias placenteras, desagradables y neutrales. Como regla general, a los niños les atraen las experiencias satisfactorias y se aferran a ellas; en cambio, desean librarse de las experiencias negativas y se aburren e inquietan con las experiencias neutrales. Aunque cada niño reaccione de un modo diferente, el efecto es el mismo: al margen de si los niños persiguen experiencias agradables o tratan de evitar las ingratas o tediosas, están perdiéndose lo que está sucediendo en el momento presente. De todos modos, esto no debería desanimarlos; como explica Pema Chödrön en el libro *Awakening Loving-Kindness*, «Uno de los mayores descubrimientos que nos aporta la meditación es poder darnos cuenta de cómo huimos constantemente del momento presente, cómo evitamos estar aquí tal como somos. De todos modos, esto no constituye un problema: lo importante es verlo». Aunque el objetivo de la meditación sea el desarrollo de la conciencia, no basta con modificar los patrones habituales de pensamiento o conducta. Ser conscientes, sin embargo, puede inspirarnos a trabajar lo necesario para cambiar hábitos desfavorables y construir otros positivos al transformar nuestra forma de percibirlos. Los dos juegos siguientes emplean soportes visuales denominados medidores de conciencia, con el fin de mostrar a los niños este importante

punto.

Al igual que «Señalar con el meñique», un juego que aprendieron los niños en el capítulo 3, los medidores de conciencia posibilitan que varios jugadores contesten a la vez a la misma pregunta. Se han diseñado intencionadamente de forma neutral con objeto de ayudar a los niños a tomar conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarse. Para el siguiente juego te harán falta los dos medidores que aparecen al final del libro —uno para ti y otro para el niño—. Los niños pueden personalizar sus medidores coloreando los triángulos con rotuladores o lápices de colores.



El medidor de conciencia

Usamos un medidor de conciencia para observar cómo nos sentimos y comunicárselo a otros.

**HABILIDADES** concentrarse, darse cuenta

**EDAD RECOMENDADA:** todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Voy a formular una pregunta y ambos contestaremos a la vez señalando un color de nuestro medidor de conciencia. *Conserva uno de los medidores y pásale el otro al niño.*
2. Cuando diga: « ¡Ya!» señala el color más claro si estás prestando atención a lo que está ocurriendo aquí en la habitación e indica el más oscuro si estás pensando en alguna otra cosa o persona. Mantendremos el dedo sobre el color elegido de modo que ambos podamos ver las respuestas de cada uno. Recuerda que el objetivo de este juego es darnos cuenta de lo que está sucediendo en nuestra mente y en nuestro cuerpo en el presente y que no existen respuestas correctas o equivocadas. Preparados, listos ¡Ya! *Señala un color del medidor y el niño hará lo mismo.*
3. Muy interesante... Ahora te plantearé otra cuestión. Cuando te he preguntado antes a qué estabas prestando atención ¿tu mente estaba en el pasado, en el presente o en el futuro? Si estabas pensando en el pasado, indica el color más oscuro; si estabas pensando en el futuro, el más claro, y si estabas atento a la experiencia presente, escoge el triángulo del medio. Preparados, listos ¡Ya!
4. Recuerda mantener el dedo sobre el color que hayas seleccionado para que pueda ver tu respuesta.
5. Temas de conversación: ¿Con qué frecuencia se dispersa tu mente?, ¿se te ocurre algún ejemplo de alguna situación en la que distraerse no resulte de utilidad?, ¿y alguna situación en la que sí sea provechoso? ¿Fantasear te parece una ventaja, un inconveniente o depende de las circunstancias?

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si no tuvieras a mano los medidores de conciencia, los niños podrían responder siguiendo el método de « Señalar con el meñique» . Tal vez los adolescentes se muestren más receptivos dando sus respuestas con el pulgar hacia arriba, hacia abajo o de lado, que con el meñique.
2. Encontrarás otros ejemplos de preguntas que pueden contestarse con el medidor de conciencia en las instrucciones de « Señalar con el meñique» .

Tanto «El medidor de conciencia» como «Señalar con el meñique» constituyen

herramientas útiles que puedes utilizar al iniciar un diálogo sobre la mejor forma de responder ante una situación que presente un desafío. A fin de preparar el terreno para estas conversaciones potencialmente delicadas, comienza explorando reacciones automáticas comunes frente a experiencias que no tengan carga emocional, como en el siguiente juego, en el que los niños deben fijarse en sus reacciones ante diferentes sonidos. Antes de empezar, debes reunir varios instrumentos musicales y situarlos fuera de la vista de los niños.



### «¿Qué he escuchado?» (con medidor de conciencia)

Escuchamos los sonidos que se producen a nuestro alrededor y nos fijamos en los sentimientos que nos despiertan.

HABILIDADES concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Cierra los ojos si te resulta cómodo y fíjate en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar en este momento.
2. Voy a producir varios sonidos con diferentes instrumentos. No te esfuerces para escucharlos, tan solo relájate y escucha. *Emite diversos sonidos por medio de instrumentos u objetos, como por ejemplo, un instrumento de percusión o de cuerda, golpeando dos piedras entre sí, haciendo sonar unas monedas...*
3. Escucha atentamente y trata de adivinar qué está provocando los sonidos. Relájate y espera la aparición de los sonidos como si fueran pequeñas sorpresas. Procura recordar lo que has escuchado porque me gustaría que me lo cuentes al final. *Continúa emitiendo sonidos durante alrededor de un minuto.*
4. Temas de conversación: ¿has conseguido averiguar qué originaba alguno de los sonidos? ¿Te ha sorprendido lo que has escuchado?, ¿Qué has sentido al escuchar diferentes sonidos con los ojos cerrados? *Reparte un medidor de conciencia a cada niño y quédate uno para ti.*
5. *Voy a volver a producir algunos sonidos, pero esta vez quiero que te fijas en los sentimientos que te despiertan. Si te gusta el sonido señala el triángulo de color más oscuro, y si te resulta desagradable escoge el de color más claro; si no sintieras ni agrado ni aversión, selecciona el triángulo central. Mantén el dedo sobre el color para que todos podamos ver cómo se siente cada uno. Genera diversos sonidos usando los mismos instrumentos u objetos de antes. Deja suficiente tiempo entre cada sonido para que los niños elijan un triángulo del medidor de conciencia.*
6. Temas de conversación: ¿deseabas que duraran los sonidos placenteros y que pararan los desagradables? ¿Ha reaccionado tu cuerpo ante los sonidos?, ¿ha respondido de la misma forma para cada sonido?



«Indicaciones conscientes», «Un cubo de hielo que se derrite», «El medidor de conciencia», «¿Qué he escuchado?» y «Señalar con el meñique» son juegos que refuerzan la **concentración** y el **darse cuenta**. A medida que se potencian estas habilidades, los niños comienzan a confiar en que serán capaces de tranquilizarse cuando se sientan demasiado excitados o alterados y, por consiguiente, es más probable que cuenten con la seguridad suficiente como para probar cosas nuevas, experimentar con ideas novedosas y ser creativos.



## 11

### LA ATENCIÓN AMPLIA

Al igual que la madre mencionada en el capítulo dedicado a la respiración consciente que dejó la meditación al sentirse abrumada por sentimientos intensos, el padre que se perdía en sus pensamientos, o bien desconectaba cada vez que meditaba y yo misma cuando estaba aprendiendo a meditar, numerosos niños temen desmoronarse si dejan de tratar de controlar los pensamientos y emociones que pululan por su cabeza. Lo cierto es que ninguno de nosotros fue capaz de reconocer al principio que nos dejábamos arrastrar por nuestros pensamientos, sentimientos y creencias, los analizábamos en exceso, los evitábamos y nos identificábamos demasiado con ellos; en realidad, el problema no era nuestra actividad mental, sino cómo reaccionábamos frente a esta. En el libro *Transformar la confusión en claridad* Yongey Mingyur Rinpoche escribe que su padre le enseñó los principios de la meditación estableciendo una comparación entre la conducta de un mal pastor y la de un buen pastor: «Un mal pastor tiene una visión estrecha: puede ir en busca de una oveja que se haya extraviado por la izquierda, y no ver a otra que se aleja por la derecha, de modo que acaba corriendo en círculo, al igual que un perro mordiéndose la cola». Este maestro de meditación explicó a su inquisitivo hijo que «cuando meditamos, no tratamos de controlar nuestros pensamientos y sentimientos. Tan solo descansamos de forma natural, como un buen pastor, vigilante y atento».

En el capítulo anterior, los niños exploraron la tendencia natural de los seres humanos a perseguir los pensamientos gratos y a evitar los desagradables al jugar a «Un cubo de hielo que se derrite» y otros juegos con ayuda de un medidor de conciencia. Asimismo, aprendieron que cuando no son conscientes de lo que están haciendo, pueden atascarse dejándose arrastrar por sus pensamientos y sentimientos o huyendo de ellos, y esta es una de las razones por las que la *conciencia* es tan importante. Cuando los niños se dan cuenta de que se han estancado, tienen la oportunidad de dar un paso atrás y reflexionar sobre qué les ha atrapado. ¿Recuerdas la historia que aparece en el capítulo 4 sobre el mono que no quería soltar su plátano? Así como aquel mono podría haber escapado de la jaula del cazador si hubiera estado dispuesto a prescindir del plátano, los niños mayores y los adolescentes pueden esquivar sus trampas psicológicas relajándose y dejando de prestar atención a los pensamientos. Las trampas de dedos chinas constituyen una eficaz metáfora visual y experiencial de cómo hacerlo. Antes de empezar a jugar, reparte una trampa a cada niño y quédate una para ti.

## La trampa de dedos

En esta trampa los dedos se quedan atrapados al tirar de ellos; en cambio, dejando de tirar y relajándolos logramos liberarlos.

HABILIDADES concentrarse, darse cuenta

EDAD RECOMENDADA: niños mayores, adolescentes

### INSTRUCCIONES

1. Sitúa los meñiques en los dos extremos del cilindro.
2. Separa los dedos entre sí como yo, y trata de tirar de ellos para sacarlos de la trampa.
3. Ahora deja de tirar, relájate y respira. Acerca los dedos entre sí de nuevo. *La tensión del juguete cesará y el cilindro se ensanchará y permitirá a los niños extraer los dedos de la trampa.*
4. Temas de conversación: ¿cuál es la mejor forma de liberar los dedos? ¿De qué modo tener los dedos retenidos en la trampa es similar a dejarse atrapar por los pensamientos, las emociones y el estrés?



Los juegos de este capítulo recurren a un foco de atención amplio con objeto de ayudar a los niños mayores a comprender sus mentes. Un foco de atención amplio es un haz ancho y receptivo que ilumina un extenso campo de experiencias variables. Los juegos que utilizan este foco son denominados juegos de conciencia; en ellos, los niños ejercitan la contención contemplativa —uno de los temas que estamos explorando a lo largo de estas páginas—, al observar lo que acontece en sus mundos interno y externo (pensamientos, sentimientos, sensaciones, sonidos, temperaturas) sin reaccionar frente a ello. Chögyam Trungpa Rinpoche describe los beneficios de la contención contemplativa en el libro *Meditación en la acción*: «Este abordaje no consiste en cortar por lo sano el proceso de pensamiento sino en aflojarlo. Los pensamientos se vuelven sueltos y transparentes, de modo que pueden atravesar la mente más fácilmente. Aunque los pensamientos suelen ser pesados y pegajosos, y merodean por la mente esperando atención, con este enfoque el proceso de pensamiento se vuelve relajado y fluido, básicamente transparente; de este modo, aprendemos a *relacionarnos* con el proceso de pensamiento en lugar de tratar de alcanzar un estado sin pensamientos». A la hora de dirigir juegos de conciencia es importante que los padres recuerden que los niños

pequeños no tienen todavía la madurez suficiente para evitar reaccionar frente a sus pensamientos, emociones y sensaciones. Cuando pregunté a Mark Greenberg, director fundador del Prevention Research Center for the Promotion of Human Health de la Universidad Estatal de Pensilvania, a qué edad se desarrolla esta habilidad metacognitiva, me comentó que si bien depende de cada niño, es poco probable que lo haga antes de cuarto de primaria. De todos modos, los juegos de conciencia pueden modificarse con facilidad para convertirlos en juegos de anclaje apropiados para los niños pequeños, e incluyo algunas sugerencias sobre cómo adaptarlos.

También es fundamental que los padres tengan presente que el modo de relacionarse con las distracciones variará dependiendo de si los niños participan en juegos de conciencia que trabajan con un foco de atención amplio o en juegos de anclaje que utilizan una atención focalizada. Estos últimos consideran una distracción cualquier cosa que desvíe la atención del punto de anclaje; en cambio, en los juegos de conciencia, nada es una distracción. Cuando los niños mayores y los adolescentes cesan de alimentar, analizar en exceso o evitar la actividad mental, y logran no identificarse demasiado, consiguen establecer una relación diferente con esta y, en consecuencia, comienza a reducirse el dominio de las creencias, las emociones y los pensamientos conflictivos; de este modo, los niños son capaces de ver lo que está sucediendo en ellos y en su entorno con más claridad y ecuanimidad. Suelo emplear un muñeco cabezón para demostrar este concepto.

## El muñeco cabezón

Sacudimos un muñeco cabezón para comprender mejor cómo dejar de prestar atención a los pensamientos y a las emociones, en lugar de reaccionar frente a ellos.

HABILIDADES **acquietarse**

EDAD RECOMENDADA: **niños mayores y adolescentes**

### INSTRUCCIONES

1. En ocasiones me siento como un muñeco cabezón. Cuando estoy excitada, alterada o enfadada, mi mente empieza a acelerarse tanto que me siento de este modo. *Sacude el muñeco cabezón y continúa haciéndolo durante toda la demostración.*
2. ¿Alguna vez os habéis sentido también así vosotros? *Si los niños no presentan ejemplos, cita algunos referidos a ti misma:* «Por ejemplo, una vez me pilló un atasco y empecé a preocuparme de que iba a llegar tarde a clase; en otra ocasión registré la casa de arriba abajo buscando el libro que estaba leyendo y no pude encontrarlo».
3. Cuando nos sentimos como muñecos cabezones solemos distraernos, pues nos parece que hemos de prestar atención a los pensamientos, las emociones y las creencias que nos bullen en la cabeza, pero si no lo evitamos es fácil dejarse arrastrar por ellos y resulta complicado pensar con claridad. *Vuelve a sacudir el muñeco.*
4. ¿Qué podemos hacer?
5. Temas de conversación: ¿deberíamos tratar de deshacernos de los pensamientos?, ¿cómo? ¿Qué pasaría si no hiciéramos nada en absoluto? ¿Y si en lugar de reaccionar, dejamos de prestarles atención? *Coloca el muñeco sobre una superficie sólida: el movimiento de la cabeza irá disminuyendo hasta cesar por completo.*
6. Nuestros pensamientos y sentimientos ni se van por completo ni deseamos que lo hagan, pero cuando dejamos de hacerles caso, acaban calmándose y podemos pensar con claridad de nuevo.
7. Temas de conversación: ¿qué pasaría si volviéramos a dar vueltas a los pensamientos? *Sacude el muñeco.*
8. Cuando nos hallamos en una situación difícil, es natural que la mente vuelva a agitarse, incluso después de haber conseguido quietarla; cuando eso suceda, si nos relajamos y observamos lo que está ocurriendo sin reaccionar frente a ello, la mente tenderá a serenarse de forma natural.

Para poder modificar el modo en que se relacionan con los pensamientos, los sentimientos y las creencias, los niños deben familiarizarse con ellos primero, lo cual requiere concentración; por esta razón, los juegos de visualización y anclaje que desarrollan la concentración (atención focalizada) se enseñan antes que los juegos de conciencia de este capítulo que desarrollan una atención amplia. Recuerda que es una interpretación equivocada considerar estas dos formas de atención como dos conceptos separados, aunque sea de utilidad presentarlas así. Para usar una metáfora académica acuñada por el lama estadounidense Surya Das, los juegos de conciencia son «como especializarse en una atención panorámica [foco de atención amplio] y tener como materia secundaria la concentración [foco de atención estrecho]».

No hay mejor modo de que los niños mayores y los adolescentes practiquen esta forma de prestar atención relajante y espaciosa, como un amplio foco de luz, que mirando a las estrellas; para ello, has de encontrar un lugar cómodo desde donde pueda mirarse el cielo y disponer de algunas sillas, o bien de una manta. A los niños pequeños también les agrada observar el firmamento. En las siguientes instrucciones explico cómo adaptar este juego para ellos.



## Mirar las estrellas

Nos relajamos y miramos al cielo para explorar qué está sucediendo en el momento presente.

HABILIDADES concentrarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: niños mayores y adolescentes (con una modificación para los niños pequeños)

### INSTRUCCIONES

1. Siéntate o tumbate cómodamente y relájate con el ritmo natural de la respiración.
2. Mira hacia el firmamento y posa allí la mirada apaciblemente. Mantén los ojos relajados, sin centrar la atención en nada en particular.
3. Fíjate en cualquier cambio que percibas en el cielo, la luna o las estrellas.
4. Cuando aparezcan pensamientos o sentimientos, déjalos estar. Si no piensas en ellos ni los analizas, tienden a surgir, quedarse un rato y desaparecer por sí solos. *Cuando estés dirigiendo a niños pequeños, sustituye este paso por el siguiente: «Si te das cuenta de que estás distraído y pensando en otra cosa, no pasa nada. Siente la entrada y la salida del aire durante unas cuantas respiraciones y después vuelve a mirar al cielo.»*
5. Temas de conversación: ¿qué has visto?, ¿te ha sorprendido lo que has presenciado? ¿El cielo estaba siempre igual o ha habido cambios? ¿Puedes describir cómo te has sentido?, ¿cómo te sientes ahora?

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Comienza practicando «Mirar las estrellas» durante un breve período de tiempo y ve alargando el ejercicio poco a poco.
2. Durante el día puedes probar a jugar a «Mirar las nubes». Para ello, coge una silla de playa o una toalla y busca un lugar sombreado en el exterior. Anima a los niños a observar las hojas mecidas por el viento, las nubes pasajeras y otros cambios ambientales.
3. «Mirar las estrellas» y «Mirar las nubes» son una magnífica forma de que los niños (y los adultos) se den un respiro cuando se sientan estresados.



«Mirar las estrellas» no es un juego para desconectar, sino que enseña a los niños mayores a dejar que los contenidos mentales surjan y desaparezcan de forma natural. Está bien que dejen vagar la mente libremente, siempre que se den cuenta de lo que está sucediendo en ella; de todos modos, incluso el meditador más experimentado se distrae con sus pensamientos; independientemente de la edad, para retomar el ejercicio, se ha de volver a dirigir la mirada hacia el firmamento.

Un método de meditación tan abierto y receptivo requiere una gran concentración, y numerosos principiantes —pequeños y mayores— la encuentran bastante difícil. Otra forma más estructurada de trabajar con los pensamientos consiste en etiquetarlos como «pensamiento», tal como los niños mayores y los adolescentes practican en el siguiente juego.

## Descansar y observar

Mientras nos relajamos y prestamos atención a la sensación de la respiración, cada vez que nos distraigan los pensamientos y las emociones nos damos cuenta y pronunciamos en silencio: «pensamiento».

**HABILIDADES** concentrarse, mostrar interés

**EDAD RECOMENDADA:** niños mayores, adolescentes

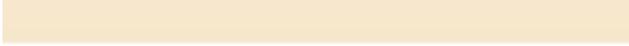
### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado; posa las manos suavemente sobre las rodillas y cierra los ojos si te resulta cómodo.
2. Vamos a encontrar nuestra ancla, tal como hicimos en el juego «Escoge tu ancla». Dedicar un momento a observar en qué lugar sientes la respiración con más fuerza: bajo la nariz, en el pecho o en el ombligo.
3. Al soltar el aire, procura mantener una atención suave en la espiración hasta el final. Vamos a practicarlo durante unas pocas respiraciones.
4. Ahora no prestes especial atención a la respiración, tan solo relájate.
5. Cuando surjan pensamientos y emociones, trata de no hacerles mucho caso; la próxima vez que percibas un pensamiento o una emoción, pronuncia mentalmente el término

- «pensamiento» y luego relájate sintiendo el ritmo natural de la respiración.
6. La próxima vez que digas en silencio «pensamiento», fijate en tu tono de voz interno. *Continúa guiando esta meditación mientras los niños parezcan cómodos e implicados.*

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. En estas instrucciones se emplea la palabra «suavemente» para incitar a que los niños se relajen y se lo tomen con calma.
2. Se les anima a dirigir la atención a la espiración y mantenerla ahí hasta su conclusión; además de afianzar la atención, esta acción suele resultarles relajante y calmante.



El último paso del juego anterior presenta una forma simple y directa para que los niños mayores y los adolescentes practiquen la conciencia de sí mismos y la autocompasión al fijarse en su voz interna. Cuando esta voz los critica y los censura, se produce una intensidad emocional que parece real y puede resultarles abrumadora. Los niños se liberan cuando toman conciencia de que esos juicios negativos no son reales, al tiempo que practican la compasión hacia esa parte de sí mismos que así lo cree. En el caso de los niños mayores y adolescentes, fijarse en su tono de voz interno y considerar si se trata del tono de un servicial amigo o de un juez, crea la oportunidad de practicar la compasión hacia ellos mismos. Pronunciar en silencio el término «pensamiento» y percibir su voz interna también puede ser efectivo para los niños mayores cuando jueguen a «Mirar las estrellas».

«Descansar y observar» y «Mirar las estrellas» favorecen el descanso y la relajación, que además de ser estupendos en sí mismos, nos brindan muchos otros beneficios. Cuando los niños y los adolescentes se sienten relajados y descansados, son capaces de investigar acerca de lo que está sucediendo en ellos y en su entorno con más facilidad y claridad. Una de las primeras cosas de las que se darán cuenta es que todo cambia. Mirando al cielo observarán que la cualidad de la luz y de los colores va modificándose; mientras observan apaciblemente, sentirán cómo la respiración se vuelve más lenta y profunda; al meditar, verán cómo los pensamientos vienen y van. Estas observaciones son oportunidades para abordar el tema universal de la impermanencia: todo está cambiando constantemente. Visto de este modo, este tema se convierte en un alivio, y puede resultar especialmente tranquilizador cuando la vida les parezca injusta: mañana las cosas habrán cambiado y esa mala racha por la que estén atravesando ahora, cambiará tarde o temprano.

## Quinta parte



Conectar

*Un espléndido día otoñal, mientras trabajaba en el huerto, un león se encontró un pajarito con el ala rota. Una bandada de pájaros volaba encima de ellos y mientras el león vendaba el ala rota del ave, ambos observaron cómo el grupo de pájaros proseguía su viaje hacia el sur: lo habían dejado atrás. Así pues, los nuevos amigos pasaron el invierno en la acogedora cabaña del león, leyendo y comiendo juntos, y disfrutando de cada día. El invierno dio paso a la primavera y los pájaros regresaron. Cuando el pajarito señaló al león que debía marcharse con los demás, este respondió: «Lo sé». Al pasar la página del cuento que estamos leyendo, hallamos una ilustración conmovedora relativa a la primera revelación de la conciencia plena. Bajo un dibujo melancólico del león volviendo a casa solo, aparece la siguiente reflexión: «A veces, la vida es así». El león siguió ocupándose del huerto y leyendo sus libros, y poco a poco fue acostumbrándose a vivir solo de nuevo. Pero para su gran sorpresa y deleite, cuando regresó el otoño, también lo hizo su amigo pájaro y volvieron a pasar juntos otro acogedor invierno. Esta historia —El león y el pájaro de Marianne Dubuc—, constituye un impresionante ejemplo de compasión en la acción.*

La compasión da prioridad a los verbos sobre los sustantivos y se demuestra con acciones más que con pensamientos. La mayor parte de los juegos de los cuatro primeros capítulos del libro son prácticas introspectivas diseñadas para ayudar a los niños a cultivar la sabiduría y la compasión tomando conciencia de lo que está sucediendo en ellos y en su entorno. La siguiente tanda de juegos integra esas cualidades de forma intencional en las acciones y relaciones de los niños. La compasión no es un camino único y lineal, sino una senda dinámica y profundamente gratificante, aunque a veces requiera algún sacrificio. Si bien la compasión puede florecer con facilidad cuando los niños la sienten, la verdadera prueba llega cuando actúan de forma compasiva aun no sintiéndola. Los temas expuestos en este libro proceden de tradiciones sumamente significativas, pero si tuviera que escoger una lección como legado de mi trabajo con niños y con familias, esta sería: olvídate de los logros, céntrate en el bien inherente a tus acciones más que en los resultados, y después, «deja que suene la música».



## 12

### SER, NO PARECER

Me fijé en la frase latina *esse quam videri* mientras dejaba la correspondencia que habían metido en el buzón por error, en la antigua habitación de mi hija. Estaba escrita en una nota autoadhesiva verde limón que había pegado en el borde de su estantería hacía años. Cogí un diccionario y busqué su significado: «Más importa ser que parecer». Más tarde, le mandé un mensaje de texto pidiéndole consejo sobre un asunto delicado y me respondió: «You do You», tres monosílabos con un significado específico para ella, pero no para mí. Así pues, busqué esta frase en la página web del Diccionario urbano: «El acto de hacer lo que sueles hacer normalmente. Ni más ni menos». Al igual que otros muchos estudiantes de clásicas y fans del rap, mi hija predica con el ejemplo en lo concerniente a la empatía, la sintonía y la compasión, tres temas universales que son componentes básicos de una visión del mundo sabia y compasiva.

Aunque a menudo se usan de manera intercambiable, cada uno de estos conceptos posee un significado definido y preciso. La *empatía* es la capacidad de comprender cómo se ven y se sienten las cosas poniéndose en el lugar del otro; la *sintonía* describe la experiencia de sentirse visto y comprendido, y la *compasión* consiste en ver la perspectiva del otro, comprender cómo se siente y responder con bondad y sabiduría. Si bien las diferencias entre estos temas pueden parecer menores, resultan significativas en el contexto de las relaciones. A modo de ejemplo, aunque los niños puedan empatizar con una persona (comprender sus pensamientos y sentimientos), si no conectan con ella, no habrá ni sintonía (el otro no se siente visto ni comprendido) ni compasión (no responderán con bondad y sabiduría). Los niños pueden llegar a conectar tan profundamente con alguien que esté sufriendo que acaben sintiendo dolor ellos también (sienten empatía y están sintonizados con la experiencia del otro), pero si se enredan tanto en los sentimientos ajenos como para no poder obrar con objetividad, serán incapaces de responder con compasión. Cuando mi hija respondió al mensaje que le envié, me hizo saber que veía y comprendía el asunto con el que estaba lidiando (empatizaba conmigo); por mi parte, yo me sentí vista y comprendida (estábamos en sintonía), y sugerirme que fuera yo misma constituyó un acto compasivo.

Comprender y compartir los sentimientos del otro es un prerrequisito para la sintonía y la compasión; así pues, la empatía es la puerta de entrada a ambas. En el libro *Conscious Discipline*, Becky Bailey explica que la capacidad de empatizar de los niños aflora

temprano y se desarrolla progresivamente durante la adolescencia. Antes de los seis años, los niños reconocen que su amiguito está disgustado, pero sus expresiones de consuelo y solidaridad tal vez no sean de mucha ayuda, ya que todavía ven el mundo casi enteramente desde su propia perspectiva. Entre los seis y los nueve años, su capacidad de empatizar con familiares y amigos se vuelve más recíproca, aunque sigue siendo estrecha y centrada específicamente en situaciones con las que pueden identificarse. Más tarde, en la preadolescencia, los niños comienzan a generalizar y a empatizar con personas de diferentes tiempos, lugares y culturas.

Los niños mayores y los adolescentes demuestran una *sintonía interpersonal* cuando sintonizan con el mundo interior de otra persona con apertura mental, y esta se siente vista y comprendida. El término «sintonía» suele referirse al modo en que los progenitores responden a sus hijos y suele ir acompañado de la palabra «apego» para describir la relación emocional entre padres e hijos. Una relación estrecha y armoniosa crea un lazo emocional profundo y duradero que conecta a los niños con sus padres en el tiempo y el espacio. Un vínculo seguro con sus padres u otro cuidador ofrece a los niños una seguridad psicológica desde la que aventurarse a adentrarse con confianza en una comunidad mayor que sus núcleos familiares. Su visión del mundo y el rumbo que tomen de adultos, dependerá de múltiples factores tales como la genética, el temperamento y el coeficiente intelectual. Las primeras experiencias vitales son un indicador fundamental de cómo les irá a los niños en la edad adulta, algo que los padres pueden sentir como una enorme responsabilidad, aunque comprendan de forma intelectual que no existen progenitores perfectos y que lo ideal es ser padres suficientemente buenos.

Los niños pequeños se vuelven más fuertes y autónomos cuando responden a las pequeñas faltas de sus padres apropiadamente y son capaces de adaptarse cuando sus progenitores están de mal humor, llegan tarde o se despistan. El pediatra y psicoanalista infantil D. W. Winnicott, quien acuñó la expresión «madre suficientemente buena», explica que una madre típica «comienza prácticamente con una total adaptación a las necesidades de su bebé, la cual va reduciéndose de manera gradual con el transcurso del tiempo de acuerdo a la creciente capacidad de su hijo de afrontar sus omisiones. La imposibilidad de acomodarse a todas las necesidades del niño ayuda a este último a ajustarse a las realidades externas». Ni el progenitor más consciente y bienintencionado puede estar perfectamente sintonizado con su hijo todo el tiempo. Afortunadamente, la perfección no es necesaria y de ahí el término «suficientemente bueno». Los fallos no solo son válidos, sino que son previsibles; lo importante es que los padres y los niños enmienden sus errores mediante el diálogo.

El Dr. Mark Epstein, autor de diversos libros sobre meditación y psicoterapia, establece una conexión entre la crianza suficientemente buena y la meditación suficientemente buena en el libro *The Trauma of Everyday Life*: «La aplicación continua de la postura de meditación, al igual que la constancia de un padre receptivo, permite que surja un elemento inherente al potencial de la mente que florece de forma natural si se lo permitimos de un modo “suficientemente bueno”». La postura meditativa a la que alude Epstein constituye un ejemplo de *sintonía interna* (a diferencia de la interpersonal). Al

igual que ocurre con las dos formas de atención, sería erróneo considerar la sintonía interna y la interpersonal como totalmente separadas entre sí, aunque sea útil presentarlas de este modo. Así como la atención amplia incluye la atención focalizada, la sintonía interpersonal abarca también la sintonía interna; cuando los padres están totalmente presentes con su hijo, no solo están armonizados con las experiencias internas del niño, sino también con las suyas propias. Ambos tipos de sintonía tienen lugar tanto dentro como fuera de las relaciones familiares. Cuando los jugadores de un equipo juegan un partido de baloncesto, están sintonizados unos con otros y consigo mismos, al igual que los actores cuando improvisan un *sketch*.

Describir la atención plena como «prestar una atención amable a mí mismo, a otras personas y al mundo» permite a los niños pequeños practicar la diferenciación entre yo y el otro incluso cuando se hallen en una etapa de desarrollo calificada de egocéntrica. Los dos juegos siguientes «Tu propia burbuja» y «Pasa la taza» les ayudan a distinguir entre ellos y otras personas de una forma apropiada a su nivel de desarrollo.



## Tu propia burbuja

Nos imaginamos que estamos rodeados por una burbuja a fin de tomar conciencia de la ubicación de nuestros cuerpos con respecto a otras personas y cosas.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños

### INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: ¿podrías describir una burbuja?
2. Voy a dibujar una burbuja imaginaria alrededor de mi cuerpo. *Señala tu burbuja dibujando un círculo imaginario alrededor de tu cuerpo con el dedo índice; a continuación, explora sus límites con las palmas de las manos, moviéndolas de arriba abajo y en círculo. Finalmente, simula que estás decorándola y describe a los niños cómo lo haces.*
3. Ahora vas a crear tu propia burbuja. ¿Puedes mostrarme dónde está y describirla? *Finge estar examinando los límites de las burbujas de los niños con las palmas de las manos.*
4. Seguiré recordándote que examines tu burbuja en otros juegos.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Al objeto de favorecer el desarrollo del autocontrol en los niños pequeños, proponles ver cuánto consiguen acercar las palmas de las manos a las tuyas sin tocarlas; a continuación, pídeles que hagan lo mismo con los hombros y los codos. Recuérdales que han de tener cuidado de que no explote su burbuja imaginaria (ni la tuya).
- 

Al igual que «Brazos como globos», «Tic tac», «Subirse la cremallera» y «Tu propia burbuja», el siguiente juego es una forma lúdica de aumentar la concentración en los niños y ayudarles a tomar conciencia de cómo se mueven sus cuerpos en el espacio. Además de estimular el trabajo en equipo y la coordinación, este juego desarrolla la

conciencia corporal de los niños por medio de la relación con otras personas (brazos, piernas, manos, codos) y objetos (mesas, sillas, tazas de agua); asimismo, les ayuda a conocer las características de sus movimientos (lento, rápido; fluido, brusco). Antes de empezar a jugar, llena de agua una tacita irrompible hasta alrededor de 2,50 cm (1 pulgada) del borde.



### Pasa la taza

Nos pasamos una taza llena de agua sin derramar ni una gota jugando en equipo y prestando atención a lo que sucede a nuestro alrededor. Primero jugamos con los ojos abiertos y después con los ojos cerrados.

**HABILIDADES:** concentrarse, mostrar interés, conectar

**EDAD RECOMENDADA:** niños pequeños

#### INSTRUCCIONES

1. Vamos a pasarnos esta taza unos a otros sin derramar nada de agua. ¿A qué debemos prestar atención para que no se nos salga el agua? (Mirar la taza y mirarse unos a otros, sentirla con las manos, mover los brazos con cuidado).
2. ¿Estáis listos? Vamos a probar. *Ayuda a los niños a que se pasen la taza de agua en silencio en parejas, o bien en círculo, dos o tres veces.*
3. Ahora vamos a ver si podemos mover la taza con los ojos cerrados. ¿A qué debemos prestar atención si no podemos hablar ni ver? (El crujido de la ropa, los movimientos del compañero, la sensación de la taza en las manos). *Ayuda a los niños a pasarse la taza en silencio con los ojos cerrados.*

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. En caso de jugar con niños muy pequeños, ofréceles primero una botella de agua cerrada para practicar e incorpora la taza cuando estén preparados.
2. Llena la taza lo suficiente como para que les suponga un reto no verter el agua, pero no tanto como para que la tarea les resulte imposible.
3. Si juegas en grupo, forma un círculo y, tras la primera ronda, cambia el sentido en el que se pasa la taza.



En el siguiente grupo de juegos, los niños aplican las habilidades y temas que han aprendido por medio de juegos introspectivos a las conversaciones con sus familiares y amigos.



### El juego del saludo

Nos decimos «Hola» unos a otros por turno fijándonos en el color de los ojos del compañero con el fin de practicar el contacto visual.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés, conectar

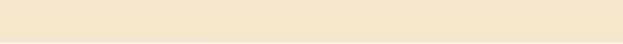
EDAD RECOMENDADA: todas las edades

## INSTRUCCIONES

1. A veces mirar a alguien a los ojos nos despierta sentimientos intensos: quizá nos sentimos tímidos, avergonzados, excitados o gozosos, y posiblemente nos sentimos de un modo distinto cada vez.
2. Vamos a probar ahora. Voy a decirte «Hola» y a continuación mencionaré el color de tus ojos y luego tú harás lo mismo: «Hola, Sara, tus ojos parecen marrones».
3. Ahora tú.
4. ¿Cómo te has sentido?
5. Vamos a repetirlo.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Puedes jugar «El juego del saludo» durante la cena: «Buenas noches Amy; tus ojos parecen de color avellana», o bien a primera hora de la mañana: «Buenos días...».
2. Decimos intencionadamente «Tus ojos parecen...» en lugar de «Tienes los ojos...», para que los niños practiquen la observación sin analizar ni sacar conclusiones. En la práctica, los niños suelen estar en desacuerdo respecto al color de los ojos, con lo cual esta expresión también elimina este problema.
3. No te sorprendas si los niños pequeños se muestran tímidos al principio y se tapan los ojos, especialmente si están jugando con nuevos amigos o con adultos a quienes no conocen bien. Cuando esto ocurra, describe lo que ves: «Hola Alex. ¡Tus manos están ocultándote los ojos!».



El enunciado utilizado en «El juego del saludo» puede cambiarse de incontables maneras con objeto de estimular en los niños la toma de conciencia de lo que está sucediendo en ellos y en su entorno, y hacerlo más interesante para los niños mayores. Por ejemplo, si les pides que se transmitan un buen deseo mutuamente, o que nombren algo o a alguien por los que sientan gratitud, la frase puede convertirse en una expresión de los temas de la bondad o el agradecimiento. Cuando los niños formulan una pregunta y escuchan la respuesta de su compañero sin expectativas, practican otros temas como mantener la apertura mental y la sintonía. He aquí otras posibilidades que pueden explorarse en este juego:

- Nombra una cosa que estés viendo, escuchando, degustando, oliendo o tocando ahora mismo.
- ¿Podrías mencionar un buen deseo hacia ti mismo?, ¿hacia tus amigos?, ¿hacia el planeta?
- ¿Estás pensando en el pasado, el presente o el futuro ahora mismo?
- ¿Tu lenguaje corporal está transmitiendo a tu compañero lo que estás pensando y sintiendo ahora mismo?
- Fíjate en el lenguaje corporal de tu compañera y adivina qué está pensando y sintiendo.
- Si pudieras escoger un superpoder sensorial, ¿cuál elegirías? ¿Cómo lo emplearías para ayudar al mundo?

La escucha consciente puede resultar complicada —si no imposible— cuando las proyecciones o prejuicios ensombrecen la perspectiva de los niños o de sus padres. El

siguiente juego proporciona una serie de conocidas directrices con el fin de ayudar a los niños, los adolescentes y los padres a cultivar la atención plena.

## Recordatorios

Seguimos las siguientes directrices para hablar y escuchar de una forma eficaz y compasiva.

**HABILIDADES:** concentrarse, mostrar interés, conectar

**EDAD RECOMENDADA:** niños mayores y adolescentes

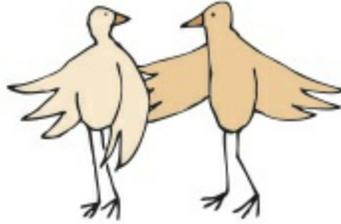
### DIRECTRICES QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA

1. Recordamos que las pistas no verbales (tono de voz, gesto, intensidad, expresión facial) son sumamente reveladoras y que el lenguaje corporal puede enviar a alguien un mensaje que no pretendemos mandar.
2. Escuchamos abiertamente.
3. Observamos nuestros prejuicios y reacciones internas hacia lo que se está diciendo y hacemos lo posible para que no nos atrapen.
4. Nos recordamos a nosotros mismos que es natural ensayar lo que vamos a decir antes de expresarlo y reflexionar sobre nuestras palabras después de haber hablado; de todos modos, tratamos de no hacer ninguna de las dos cosas y hacemos lo posible por estar presentes.
5. Nos recordamos a nosotros mismos que el silencio es un parte significativa de una conversación.
6. Nos recordamos a nosotros mismos que hacer conjeturas acerca de un asunto concerniente a otra persona o comparar nuestras experiencias con las suyas, no suele resultar tan útil como preguntarle sobre ello directamente.
7. Hacemos una pausa cuando nos sumergimos en nuestros pensamientos u orientamos la conversación hacia nuestros intereses particulares sin darnos cuenta. Recordamos que en el momento en que nos percatamos de que nos hemos distraído o de que la conversación se ha desviado estamos practicando la atención consciente y tenemos la oportunidad de empezar de nuevo.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. La «conciencia libre de juicio» es un importante tema en el entrenamiento de la atención plena que suele ser malinterpretado tanto por los niños como por los adultos. En los juegos relacionales que ponen énfasis en **mostrar interés** y **conectar**, como los presentados en este capítulo, pedimos a los niños y a los padres que eviten juzgar y escuchen aquello que se está diciendo con apertura mental y sin sacar conclusiones precipitadas. Sin embargo, esta instrucción no quiere decir que hayan que evitar por completo formarse una opinión cuando practiquen la atención plena. Por medio de los juegos que hacen hincapié en la **concentración**, por ejemplo, los niños aprenden que escoger sabiamente dónde dirigir la atención en el momento presente requiere la facultad de juzgar y por medio de los juegos que ponen de relieve el **darse cuenta**, los niños aprenden que esta facultad es igualmente necesaria para conducirse con sabiduría y compasión.

Incluso con la mejor intención, los niños pueden herir los sentimientos de un amigo al decirle algo sin reflexionar. Casi todos nosotros hemos dado este paso en falso y nos hemos sentido fatal después. La secuencia de preguntas del siguiente juego puede evitar que esto ocurra y es un ejemplo del modo en que enseñé a los niños a ejercitar el discernimiento. Aprendí estas preguntas de Joanie Martin, una directora ya retirada que trabajó en la escuela de arte y ciencias Crossroads en Santa Mónica, California. Cuando mis hijos estudiaban primaria, ella había pegado las siguientes tres preguntas en la entrada de la escuela con el objetivo de recordar a los niños que debían hablarse con respeto.



## Tres puertas

Nos hacemos tres preguntas a nosotros mismos con la intención de examinar si lo que estamos a punto de decir es útil y bondadoso: ¿es verdadero?, ¿es necesario?, ¿es amable?

HABILIDADES: redefinir, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: en ocasiones podemos herir los sentimientos de otra persona sin querer. ¿Cómo podemos saber si lo que estamos a punto de decir es respetuoso? ¿Qué podemos hacer si herimos los sentimientos de alguien involuntariamente?
2. Formularte estas tres preguntas antes de hablar es una forma de evitar herir los sentimientos ajenos: ¿es verdadero?, ¿es necesario?, ¿es amable? *Cita algunos ejemplos de posibles comentarios y pide a los niños que te ayuden a explorar si son amables y considerados planteando juntos las tres preguntas.*
3. Temas de conversación: ¿cuándo deberíamos hacernos estas preguntas? ¿Alguna vez tienes la sensación de que lo que estás a punto de decir podría resultar poco considerado? Comparte tus experiencias personales y pide a los niños que hagan lo mismo.
4. Prueba a plantearte estas tres cuestiones la próxima vez que tengas esa sensación y cuéntame qué sucede.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. A los niños mayores sugiereles una cuarta pregunta: ¿es el momento adecuado?
2. Recuerda a los niños que no necesitan hacerse estas preguntas cada vez que vayan a hablar: solamente cuando tengan la sensación de que lo que están a punto de decir podría ser inoportuno.
3. Utiliza «Tres puertas» para hablar sobre el lenguaje constructivo y plantea la pregunta: ¿es constructivo? para dialogar sobre las acciones provechosas.
4. La puesta en común posterior a juegos como «El juego del saludo», «Recordatorios» y «Tres puertas» son oportunidades para pedir a los niños y a los adolescentes que comparen cómo se sienten al hablar y actuar con afecto con cómo se sienten al hacerlo con rabia o dureza. Por medio de este intercambio de experiencias y tras participar en juegos como «Buenos deseos», «La conexión mente-cuerpo» y «¡Mente, cuerpo, ya!» los niños pueden tomar conciencia de la conexión existente entre el cuerpo y la mente.

Los niños tienen la oportunidad de reflexionar sobre los temas de la empatía y la compasión al leer *Esto no es una caja*, un inteligente libro de ilustraciones de Antoinette Portis. Antes de comenzar a jugar, recuerda el modo en que está estructurado el libro: una voz narrativa no identificada formula preguntas en las páginas color tostado y un conejo las responde en las páginas rojas.

## No es una caja

Prestamos especial atención a las palabras y las imágenes del libro *Esto no es una caja*<sup>5</sup> de Antoinette Portis, a fin de comprender los pensamientos y sentimientos de los personajes.

HABILIDADES: redefinir, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: niños pequeños y mayores

### INSTRUCCIONES

1. Vamos a leer un relato juntos *Lee la primera página, en la que la voz pregunta al conejo por qué está sentado sobre una caja.*
2. ¿Quién crees que está formulando la pregunta? *Escucha las respuestas de los niños y después ve a la página roja y léela: «No es una caja».*
3. ¿De qué se trata? ¿Cómo crees que se siente el conejo? ¿Cómo crees que se siente la persona que está haciendo las preguntas al conejo? *Escucha a los niños y continúa leyendo las preguntas expuestas en las páginas de color tostado y las contestaciones del conejo. En cada página, plantea preguntas como: «¿Qué es la caja? ¿Cómo se siente el conejo? ¿Qué desea el conejo? ¿Qué desea la persona que le hace las preguntas? ¿Cómo se siente esa persona? Haz una pausa tras leer: «¡Que no, no, no y no es una caja!».*
4. ¿Cómo se siente ahora el conejo? ¿Qué desea? ¿Qué desea la persona que le hace preguntas? ¿Cómo se sienten ambos? *Escucha a los niños antes de pasar a la página de color tostado y leer la respuesta del adulto: «Entonces, ¿qué es?».*
5. ¿Qué es? *Escucha a los niños antes de pasar a la página donde no hay nada escrito y solo puede verse la imagen del conejo pensativo sentado sobre la caja.*
6. ¿Qué está haciendo el conejo? *Tras escuchar los comentarios de los niños, pasa la página para concluir el relato.*
7. Temas de conversación: ¿podrías contar alguna anécdota personal sobre haber visto algo de manera distinta de otra persona?, ¿y una en la que te hayan malinterpretado?, ¿y una en la que un malentendido se haya arreglado por sí solo?

Utilizar la expresión «Me pregunto» constituye una forma suave y eficaz de entablar una conversación sobre cómo sería estar en el lugar de otra persona. Por ejemplo, podrías preguntar a un niño: «Me pregunto cómo estará sintiéndose tu amigo ahora», o a un adolescente: «Me pregunto si habrá otro modo de ver cómo ha sucedido esto». Recuerda tener en cuenta el grado de madurez de tus interlocutores. Dado que los niños de preescolar y los primeros cursos de primaria ven lo que sucede a su alrededor en gran parte desde su propia perspectiva, las conversaciones con los niños pequeños acerca de mostrar interés hacia los demás resultan más fructíferas situándolas en el contexto de su propia experiencia, por ejemplo, recordándoles el principio fundamental: «No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti».



Incluso cuando los niños tienen un grado de madurez suficiente como para sentir y expresar empatía gentilmente, puede resultarles complicado hacerlo cuando sus emociones son difíciles de manejar. Las emociones intensas e incómodas suelen estar desencadenadas por lo que los niños creen querer, aunque a menudo no sepan qué es eso que desean. (A los adultos les sucede lo mismo). Por ejemplo, los niños mayores y los adolescentes podrían pensar que quieren algo específico de un amigo (una invitación a colaborar juntos en un proyecto, por ejemplo), cuando lo que realmente desean es que el amigo los tenga presentes y, de este modo, intensificar la conexión entre ellos. Cuanto más alimentan las emociones negativas que surgen a raíz de no obtener lo que creen que desean, más se

estrecha su visión y menos capaces son de ver los hechos desde el punto de vista de la otra persona; en consecuencia, aumentan las probabilidades de que suceda aquello que desean evitar. Por medio de juegos que les ayudan a **aquietarse, concentrarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés y conectar**, los niños aprenden a darse cuenta de cuándo están cayendo en esta actitud y a cambiar su perspectiva para poder ponerse en el lugar del otro. A través de esta visión más amplia pueden llegar a comprender que todos nosotros somos interdependientes y que todo cambia.

La reflexión sobre los temas de la interdependencia y la impermanencia en los capítulos que exploraban el **darse cuenta**, sirvió para recordar a los niños mayores y a los adolescentes que lo que está sucediendo ahora es el resultado de innumerables factores, algunos conocibles y otros incognoscibles; de este modo, los niños pueden indagar y considerar todo lo que aprenden con una mente abierta y aun así, no disponer de suficiente información para ver y comprender la situación o el punto de vista de la otra persona. El libro sin palabras *Zoom* de Istvan Banyai demuestra lo fácil que resulta a los niños equivocarse sobre algo o alguien cuando solo pueden ver un pequeño fragmento de un panorama mucho más amplio.

## Un observador amistoso y paciente

Al mirar las imágenes del libro *Zoom* de Istvan Banyai, tomamos conciencia de lo fácil que resulta extraer conclusiones falsas cuando no disponemos de información suficiente.

HABILIDADES: redefinir, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

### INSTRUCCIONES

1. No hay palabras en este libro, solo imágenes. Echemos un vistazo.
2. En la primera página aparecen unas formas rojizo-anaranjadas con puntos y extremos puntiagudos. También hay puntos en el espacio que rodea a las formas.
3. ¿Qué crees que pueden ser esas formas puntiagudas?, ¿y los puntos que las rodean? *Escucha las respuestas de los niños.*
4. ¿Estás seguro? *Pasa la página y aparecerá un gallo y el espacio que le rodea manchado de puntos.*
5. Parece un gallo; pero los puntos siguen ahí. ¿Qué crees que pueden ser? *Escucha a los niños.*
6. ¿Estás seguro? *Pasa la página y aparecerá un gallo encima de algo y dos niños mirándolo por la ventana.*
7. ¿Crees que los niños están en el interior o en el exterior?, ¿y el gallo? Los puntos continúan visibles, ¿qué crees que pueden ser? *Escucha a los niños.*
8. ¿Estás seguro? *Continúa pasando las páginas y formulando preguntas de este tipo hasta que sea evidente que todas las imágenes vistas —el gallo, los niños y la granja— son en realidad juguetes. Por su parte, los puntos han desaparecido de la imagen sin explicación.*
9. ¿De qué se trata entonces? ¿Dónde están los puntos? *Escucha los comentarios de los niños.*
10. ¿Estás seguro? *Continúa avanzando y formulando preguntas de este tipo hasta llegar al final del libro.*
11. Temas de conversación: ¿podrías contar una anécdota personal sobre alguna ocasión en la que tú u otra persona sacarais una conclusión precipitada sin disponer de suficiente información?, ¿tu conclusión fue correcta?, ¿por qué crees que acertaste o te equivocaste?

Para complicar más aún la posibilidad de tener una visión global, los pensamientos y

percepciones de padres e hijos están influidos por sus propias vivencias. Los padres proyectan sus esperanzas, miedos, prejuicios y valores en las experiencias de sus hijos y viceversa; esta red de percepciones y proyecciones interconectadas y en constante cambio implica que no es posible conocer o sentir íntegramente la experiencia de otra persona. Pero si los padres y sus hijos tratan de entender qué está ocurriendo desde la perspectiva del otro con apertura mental, pueden acercarse bastante. Este entendimiento práctico de los temas relacionados con la apertura mental, la interdependencia, la impermanencia y la claridad, conduce a la aceptación, otro de los temas centrales de una visión del mundo sabia y compasiva.

El hecho de que no podamos saber ni controlar cada factor que conforma las acciones de otras personas es relativamente fácil de aceptar, pero no sucede lo mismo con la imposibilidad de saber o controlar todos los factores que dan lugar a las nuestras. Esto es aplicable tanto a los niños como a los adultos. Siempre habrá padres aparentemente perfectos que parecen tener todo mucho más claro que nosotros; desde fuera, parecen preparar almuerzos perfectos, planificar excelentes fiestas de cumpleaños y organizar aventuras culturales insuperables. La aceptación nos brinda el espacio para dar un paso atrás, soltar nuestras nociones preconcebidas de los padres ideales y mirar la visión de conjunto con apertura mental. Cuando lo hacemos, reconocemos que todo el mundo es limitado en su capacidad de actuación, incluidos los padres aparentemente perfectos y nosotros mismos. Este hecho evidente de la vida puede llegar a resultarnos extraordinariamente esquivo y difícil de admitir. A muchos de nosotros la aceptación nos resulta más fácil cuando nos recordamos que estar a gusto en la propia piel constituye una mejor forma de dar ejemplo que tratar de forzarnos a ser alguien diferente. El lema de los padres suficientemente buenos podría ser la frase que vi una vez escrita en la nota autoadhesiva verde limón que mi hija pegó hace años en el borde de su estantería: *ese qualm videri* «más importa ser que parecer».



## 13

### LA LIBERTAD

Un anciano y sabio colibrí que iba andando en bicicleta se encontró con un joven colibrí tendido en el suelo boca arriba con las patitas mirando al cielo.

—¿Qué haces con las patas en el aire? —le preguntó el viejo colibrí.

—He oído que hoy se caerá el cielo —respondió el joven.

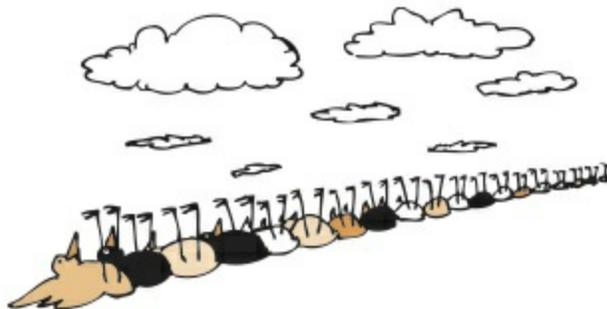
El viejo colibrí se rascó la cabeza: —¿Y crees que un pajarito de patas debiluchas puede impedir que se caiga el cielo?

—Bueno, me vendría bien algo de ayuda —replicó el joven. El sabio colibrí se encogió de hombros, se tumbó junto al joven y colocó sus patas en dirección al cielo. Ambos pasaron el tiempo riendo y bromeando hasta que un enorme y malhumorado elefante los interrumpió para explicarles que estaban perdiendo el tiempo; pero los dos nuevos amigos no le hicieron ningún caso.

Más tarde, apareció otro colibrí que decidió unirse a ellos y después un cuarto, un quinto y un sexto hasta que muy pronto se había formado una larga línea de colibrís con las patas mirando al cielo y riendo, cantando y contándose historias.

El elefante regresó al atardecer. —¿Lo veis? No ha ocurrido nada. Todo esto ha sido una pérdida de tiempo. Pero el primer pájaro tenía una visión diferente: —¡Sí ha funcionado! —gritó, incorporándose y limpiándose—, ¡Felicidades a todos!

Una vez logrado su objetivo, el recién formado equipo de colibrís concluyó que el día había sido todo un éxito. Volaron de vuelta a sus nidos en grupos de dos o de tres e hicieron planes para cenar, dormir algo y volver a reunirse al día siguiente para salvar de nuevo el mundo.



¿Cree el anciano y sabio colibrí que está ayudando al joven a salvar el mundo o decide

hacerle compañía movido por su bondad? Solamente él puede saberlo pero, en todo caso, la bondad resulta beneficiosa para la salud y el bienestar tanto del que la ofrece como del que la recibe. En el libro *La ciencia de la felicidad* la Dra. Sonja Lyubomirsky, profesora de la Universidad de California en Riverside, explica que la bondad conecta a quien la da con quien la recibe y, por consiguiente, favorece que el primero vea en el segundo cualidades positivas que no había visto antes. Además, los actos bondadosos inspiran a los demás a ser también amables y mejoran su autoimagen, al sentirse altruistas y generosos. Los actos de bondad genuinos no necesitan ser anónimos ni grandiosos. Los más significativos suelen ser pequeños y estar encaminados a resolver algún problema específico, como prestar unas pinzas de batería a un desconocido cuyo coche no consiga arrancar o ayudar a otro pasajero del avión a colocar una maleta pesada en el compartimento del equipaje.

Durante siglos los meditadores han practicado hacer el bien al prójimo secretamente deseándole buenos deseos en silencio. El siguiente juego constituye una adaptación activa de la práctica de la bondad clásica.



### Deseos para el mundo

Fingimos que creamos una pelota gigante que contenga todos nuestros buenos deseos para el mundo. La lanzamos juntos al cielo e imaginamos que lleva nuestros deseos a todos los habitantes del planeta.

**HABILIDADES:** concentrarse, mostrar interés, conectar

**EDAD RECOMENDADA:** niños pequeños y mayores

## INSTRUCCIONES

1. Temas de conversación: ¿qué es visualizar o imaginar algo? ¿Qué son los buenos deseos?
2. Vamos a imaginar que enviamos nuestros buenos deseos al mundo en una enorme pelota que vuele por el aire.
3. Empecemos simulando que la sostenemos entre todos. Extiende las manos y ayúdame a sujetarla.
4. ¿Qué aspecto tiene la pelota?, ¿de qué color es?, ¿es brillante?, ¿tiene lunares o rayas? Cierra los ojos y trata de visualizarla.
5. Ahora pondremos nuestros buenos deseos en la pelota por turno. ¿Quién tiene un buen deseo para el mundo? *Ayuda a los niños a expresar sus deseos y simula colocarlos en la pelota. Explicales que con cada deseo, la pelota se vuelve más grande y pesada.*
6. Vamos a contar hasta tres y luego la lanzaremos al aire todos juntos: una, dos y tres. Despidete con la mano e imagínate que la pelota está llevando nuestros deseos a todos los habitantes del planeta.

Al margen de que los niños y las familias actúen en pos de un objetivo, en respuesta a un conflicto o de forma altruista, la comprensión y las habilidades que desarrollan por medio de la atención plena y la meditación ofrecen un marco para obrar con sabiduría y compasión en cualquier situación:

- Primero, considera tu propósito.
- Luego, explora el asunto.
- Contempla la visión de conjunto con apertura mental.
- Decide cómo responder y «deja que suene la música».
- Posteriormente, reflexiona sobre lo ocurrido y trabaja con los sentimientos de rabia u ofensa.

### Considera tu propósito

Por medio de los juegos que exploran el tema de la interdependencia, los niños toman conciencia de los innumerables factores que originan cada decisión, la mayor parte de los cuales escapan a su control. No obstante, el propósito, otro tema universal, es un factor que los niños sí pueden controlar. Al igual que el colibrí del comienzo de este capítulo, el niño del cuento *The Carrot Seed*, el motor azul de *The Little Engine That Could*, y el león de *El león y el pájaro*, los niños pueden anteponer la bondad a los resultados. Dar prioridad a la bondad no quiere decir que los niños hayan de poner por delante las necesidades ajenas, sino tener en cuenta tanto a otras personas como a ellos mismos a la hora de tomar decisiones, hablar y actuar; tampoco significa que no hayan de interesarse por los resultados; estos son importantes, al igual que ser realistas, y están siéndolo al aceptar que hay aspectos que no pueden controlar.

Del mismo modo que los chimpancés y los bonobos —nuestros parientes vivos más cercanos—, los niños están mentalmente programados para la supervivencia y el conflicto interpersonal es inevitable. Incluso los actos de bondad genuinos no siempre son acogidos con el mismo espíritu que los ha originado y hay niños maravillosos que acaban sintiéndose heridos. Tanto en el patio como en los comedores, se acosa a los niños

bienintencionados, especialmente cuando dan la imagen de no ser capaces de defenderse o de no estar dispuestos a ello; en este sentido, los temas que integran una visión del mundo sabia y compasiva ayudan a los niños y a los adolescentes a identificar qué es importante para ellos y reconocer cuándo la conducta de un amigo está extralimitándose. Los niños aprenden a defender lo que es importante y a protegerse a sí mismos mediante el desarrollo de las habilidades que hemos explorado a lo largo de estas páginas: **aquietarse, concentrarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés y conectar.**

## Explora el asunto

Con objeto de responder adecuadamente ante situaciones complejas, los niños han de reflexionar sobre el papel que desempeñan tanto ellos mismos como los demás implicados, así como el representado por el contexto. «Cinco porqués», un juego que aprendí del escritor y profesor de meditación Ken McLeod, ofrece a los niños mayores y adolescentes un marco a través del cual examinar estos diversos papeles. Puede jugarse en parejas (un niño formula preguntas y el otro las contesta), o bien en grupo (los niños escriben sus respuestas). Cuando juegues en grupo proporciona a cada participante papel y bolígrafo.

### Cinco porqués

Preguntamos «¿por qué?» cinco veces para comprender mejor un problema y su solución.

HABILIDADES: redefinir, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: niños mayores y adolescentes

#### INSTRUCCIONES

1. Piensa en una situación complicada que viviste en el pasado.
2. ¿Cuál fue tu papel en dicha situación? Responde en una o dos frases. *Espera a que los niños escriban sus respuestas (o a que contesten a su compañero).*
3. Ahora, convierte tu respuesta en una pregunta causal. Por ejemplo, si has contestado: «Mi papel consistió en resolver un problema», pregunta: «¿Por qué era responsable de solucionar ese problema? A continuación, responde brevemente. *Guía a los niños durante el interrogatorio mientras las preguntas les resulten útiles, aunque no deben ser menos de cinco. Modifica el enunciado para indagar acerca de los papeles de otras personas y del contexto. Aunque puedan parecer demasiadas preguntas, el interrogatorio se produce a buen ritmo.*

## Contempla la visión de conjunto con apertura mental

Una vez los niños han identificado los diversos papeles que desempeñan los implicados en una situación, son capaces de centrarse en los nexos de unión más que en las

diferencias.



### Tres cosas en común

Cuando se produce una discrepancia o un malentendido, o cuando alguien nos saca de quicio, reconocemos nuestros sentimientos y pensamos en tres cosas que tengamos en común con esa persona.

HABILIDADES: redefinir, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Piensa en alguien con el que hayas tenido un desencuentro o a quien no soportes.
2. ¿Qué sentimientos te despierta esa persona?, ¿y tú a ella?
3. Seguro que habrá algo que os una. Nombra rápidamente tres cosas que tengáis en común.

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Recuerda a los niños que las personas a las que más amamos podrían ser las mismas que más nos irritan. Esto puede constituir un cambio de perspectiva enormemente fructífero para los niños con hermanos que les hagan perder la paciencia.
2. «Buenos deseos para personas difíciles» es una actividad complementaria de «Tres cosas en común». Recuerda que el objetivo de ambos juegos es ayudar a los niños a ampliar sus perspectivas, no a modificar sus sentimientos acerca de alguien con quien tengan dificultad para relacionarse.



Los juegos «Cinco porqués», «Tres cosas en común» y «No es una caja» pueden derivar con facilidad en conversaciones que exploren la interdependencia y la impermanencia. Contemplar las acciones teniendo en cuenta estos aspectos recuerda eficazmente a los niños mayores que cualquier cosa que suceda —buena, mala o neutral—, no tiene que ver con ellos de manera exclusiva y cambiará. En «La ola» y «Pasa el impulso», los niños experimentan la interdependencia de forma directa.



### La ola

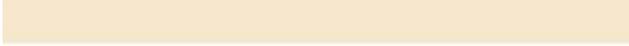
Trabajamos en equipo para coordinar nuestros movimientos y crear la ilusión de una ola.

HABILIDADES: concentrarse, darse cuenta, conectar

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

## INSTRUCCIONES

1. ¿Alguien puede describir en qué consiste « hacer la ola » ? (la ilusión visual que se produce cuando la gente se levanta o alza los brazos por turno para crear un movimiento que parece una ola moviéndose en el océano). *Ayuda a los niños a formar una línea o un círculo y muéstrales el sentido hacia el que se moverá la ola; a continuación, elige a uno de ellos para que inicie el juego.*
2. Agáchate con las piernas dobladas y las manos tocando el suelo, de este modo. *Muéstrales la posición y el movimiento iniciales; después explícales que el segundo jugador ha de comenzar cuando el primero tenga las manos en el aire y así sucesivamente.*
3. Cuando diga: « ¡Ya! Comenzamos.
4. ¡Más rápido!
5. Ahora cambiamos de sentido
6. Vamos a probar a ir más despacio.



En «La ola» los niños practican el trabajo en equipo coordinando sus movimientos para lograr un objetivo común; esto es también aplicable a «Pasa el impulso» donde los niños envían un impulso energético alrededor de un círculo estrechándose la mano unos a otros. Antes de empezar a jugar, ayuda a los niños a sentarse en círculo y darse la mano; a continuación, elige a uno de ellos para que inicie el juego.



### Pasa el impulso

Trabajamos en equipo para coordinar nuestros movimientos y enviar un impulso de energía alrededor de todo el círculo.

HABILIDADES: concentrarse, mostrar interés, conectar

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

## INSTRUCCIONES

1. Cuando diga: « ¡Ya! », aprieta suavemente la mano del compañero que esté agarrándote la mano izquierda.
2. Cuando sientas un apretón en la mano derecha será la señal para estrechar suavemente la mano izquierda y pasar el impulso a otra persona.
3. ¡Más rápido!
4. Cambiamos de sentido.
5. Ahora más despacio.



### Decide cómo responder y «deja que suene la música».

Es la persona que responde a un conflicto quien determina el curso de los acontecimientos y no quien lo ha iniciado. Para cerciorarse de que sus respuestas son sabias y compasivas, los niños mayores consideran su propósito, exploran el asunto con apertura mental y responden lo mejor posible según la información de la que disponen.

Puesto que nadie puede desvelar todos y cada uno de los factores implicados en la red infinita de causas y condiciones cambiantes que dan lugar a una elección, cualquier decisión que tomen los niños será en cierta medida dar palos de ciego; pero esto no debe desalentarlos y si lo hace, recuérdales el consejo que nos ofrece el Dalai Lama en el libro *Más allá de la Religión*: «Si bien es importante reconocerlo [que por mucho que nos esforcemos los seres humanos, nunca contaremos con toda la información] no debe preocuparnos [...] más bien, debería atemperar nuestras acciones con humildad y prudencia».

Unas veces, la respuesta sabia y compasiva consistirá en no implicarse, y otras, en actuar. Cuando la respuesta más inteligente sea no hacer nada, animo a los niños mayores a «dejar que suene la música» y les recuerdo que los malentendidos suelen corregirse solos cuando dejamos que una situación se desarrolle. Los temas que los niños exploran por medio de la atención plena y la meditación les ayudan a discernir si la mejor respuesta ante una mala interpretación consiste en dar un paso al frente para tratar de aclarar las cosas, o bien retroceder y dejar que todo siga su curso. Cuando la respuesta sabia y compasiva es disolver la confusión, a menudo los niños habrán de defender sus convicciones. Habilidades tales como **aquietarse, concentrarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés y conectar** les brindan la capacidad de hacerlo con la tranquilidad de un maestro de té japonés, como el del siguiente relato antiguo:

Impresionado por la serena concentración de su maestro de té, un samurái de alto grado confirió a este la túnica y el rango de samurái. Tiempo después, el maestro de té se encontró con un samurái errante que, tras observarlo con detenimiento, le preguntó la razón de ir vestido con aquella túnica. Aunque el maestro de té le contó la verdad, el guerrero no le creyó y le lanzó un reto: «Si llevas la túnica de un samurái, debes luchar como tal». Y le desafió a un duelo para la mañana siguiente.

Como el maestro de té estaba decidido a defender su honor y el del samurái que le había regalado la túnica, fue a buscar a un maestro de esgrima y, temblando de miedo, le pidió que le enseñara a luchar. Este aceptó enseñarle con la condición de que antes celebrara una última ceremonia del té. Como preparación para el ritual, el maestro de té se concentró serenamente en las delicadas tazas, utensilios y hojas de té, y sus temores se desvanecieron. El maestro de esgrima, tras beberse una taza de té, le recomendó lo siguiente: «Afronta el duelo como si estuvieras preparando la ceremonia del té y estarás listo para el combate».

El maestro de té siguió su consejo y se dispuso para el duelo con la serena concentración con que llevaba a cabo los preparativos de la ceremonia del té y dejó de sentir miedo de nuevo. Tomó su espada y la alzó por encima de la cabeza; entonces su oponente le hizo una reverencia como respuesta, reconociendo que, al fin y al cabo, el maestro de té era un verdadero samurái.

## Reflexiona sobre lo ocurrido y trabaja con los sentimientos de rabia u ofensa.

El maestro de té «dejó que sonara la música», el malentendido se solucionó por sí solo y su historia tuvo un final feliz; pero, por desgracia, no siempre ocurre así. Los niños, incluso actuando correctamente, pueden recibir ofensas, lo cual enlaza de nuevo con la versión del Dr. Seuss de la primera revelación de la conciencia plena: «Lamento decirlo/pero por desgracia es cierto/*puedes* sufrir/fracasos y tropiezos». Al trabajar con el sufrimiento, es importante que aprendan a reconocerlo y a soltarlo. En el siguiente juego, los niños se desprenden de los malentendidos, la ira y otros sentimientos dolorosos imaginando sus fracasos y tropiezos dentro de burbujas rosas y viendo cómo se alejan en el aire. La parte más potente tiene lugar cuando los niños dicen adiós con la mano a la ira y a sus antiguas heridas, deseándoles lo mejor.

### La burbuja rosa

Nos imaginamos alguna decepción que hayamos tenido u otro sentimiento que nos incomode dentro de una burbuja rosa. A medida que la burbuja se aleja por el aire, le decimos adiós con la mano, deseándole lo mejor.

HABILIDADES: concentrarse, quietarse, mostrar interés

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas; cierra los ojos y, a continuación, vamos a respirar juntos unas cuantas veces.
2. Piensa en algún desengaño o sentimiento que te cause malestar y mételo dentro de una burbuja rosa imaginaria.
3. Visualiza cómo esa etérea burbuja rosa se aleja por el aire y que ese sentimiento se va con ella.
4. Dile adiós con la mano y deseale lo mejor.
5. Temas de conversación: ¿qué tipos de cosas te incomodan?, ¿cómo te has sentido al desprenderte de algo que te inquietaba?, ¿cómo te has sentido deseándole lo mejor? ¿Hay algo más que te gustaría soltar deseándole lo mejor?

Cuando los niños están enfadados y alterados tienden a encerrarse en sí mismos, lo cual estrecha su visión y dificulta que puedan ver lo que está sucediendo desde el punto de vista de otra persona; sin embargo, pueden modificar esta actitud retrocediendo para contemplar la situación desde el contexto más amplio que representan los temas universales que hemos explorado a lo largo de estas páginas. Con más espacio mental, pueden reflexionar sobre cualquier situación concreta con apertura y preguntarse si la persona que les ha hecho daño también estará sufriendo; al fin y al cabo, se trata de un ser humano que desea ser feliz y estar seguro y a salvo, como todos. Reflexiones de este

tipo facilitan que los niños sientan empatía y compasión por otras personas y por sí mismos. Desde esta posición estratégica, los niños disponen de mayor claridad y pueden ver que lo que quiera que esté sucediendo es variable, interdependiente y el resultado de innumerables causas y condiciones (causa y efecto). Con esta visión más equilibrada pueden aceptar mejor el hecho de que todo el mundo pase por experiencias negativas y valorar que también se produzcan vivencias positivas. Puede surgir de este modo un círculo de gratitud: cuanto más agradecidos se sienten los niños, más felices se vuelven, y cuanto más dichosos se sienten, más gratitud experimentan.

El siguiente juego anima a los niños a dar un paso atrás para contemplar sus retos a través de una disposición mental más espaciosa. Hacen rodar una pelota pequeña de un lado a otro al tiempo que mencionan cosas que les irritan y cosas que les hacen felices. Puede jugarse en pareja, o bien en grupo sentados en círculo.



### Aun así, me siento afortunado

Mientras hacemos rodar la pelota de un lado a otro, mencionamos algo que nos molesta y algo por lo que nos sentimos afortunados de esa misma situación.

HABILIDADES: darse cuenta, redefinir

EDAD RECOMENDADA: todas las edades

#### INSTRUCCIONES

1. Vamos a pasarnos esta pelota unos a otros; cuando llegue tu turno debes señalar una cosa que te fastidie; después, lanza la pelota e indica algún aspecto positivo del mismo tema.
2. Empezaré yo: «Tengo que estudiar esta noche en lugar de ir al partido». *Pasa la pelota a un niño mientras dices: «Aun así, me siento afortunada por todas las veces que sí he podido acudir».*
3. Ahora te toca a ti mencionar algo y lanzar la pelota. (Por ejemplo, «Mi hermanita se ha pasado el día molestándome; aun así, me siento afortunado por tener una hermana»). *Guía a los niños para que vayan acelerando el ritmo del juego*



Ante los tropiezos, los fracasos, los malentendidos y las ofensas, los temas que conforman una visión del mundo sabia y compasiva animan a los niños a hacer un esfuerzo extra y recordar su propósito. Dzogchen Ponlop Rinpoche, un maestro de meditación conocido por hacer accesible la sabiduría oriental a los occidentales, explica en su libro *Rebel Buddha*: «Así pues, esto se convierte en una auténtica prueba que evalúa hasta qué punto nos lo tomamos en serio y hasta dónde estamos dispuestos a llegar. ¿Podemos mantener nuestro propósito altruista cuando alguien a quien tratábamos de ayudar nos ataca? Cuando nos sentimos vulnerables y expuestos a las críticas de los demás, ¿retornamos a una estrategia de ataque preventivo? No es una gran batalla que estamos librando la que lo decidirá todo, sino que son los enfrentamientos más simples y

corrientes de la vida diaria los que ponen a prueba nuestro coraje y disposición de abrir nuestro corazón sin miedo [...] Una vez tendremos éxito y otras fracasaremos, pero seguir retomando nuestra intención original es la esencia de una práctica trascendente». Esta práctica trascendente se ha transmitido como un camino de liberación durante siglos.

La libertad no es llamativa; se parece más bien a la constancia tranquila ejemplificada por el león, el viejo colibrí, el pequeño motor azul y el niño que plantó una semilla de zanahoria. En el inicio del discurso para los graduados de Kenyon College en el que Foster Wallace contó la historia del pez (relatada en la segunda parte del libro), también explicó a la audiencia lo siguiente: «Aunque existen diferentes tipos de libertad, apenas oirás hablar sobre la más valiosa de todas ellas en el gran mundo exterior basado en ganar, conseguir y demostrar. La libertad realmente importante implica atención, conciencia, disciplina, esfuerzo, mostrar un interés genuino por otras personas y sacrificarse por ellas, una y otra vez, en miles de formas insignificantes y poco atractivas, todos los días».

El camino hacia la libertad a través de la atención plena y la meditación requiere atención, conciencia, disciplina, esfuerzo y sacrificio, tal como apunta Wallace en su discurso, así como los otros temas universales sobre los que hemos reflexionado. No lo describiría como un camino que pretende «ganar, conseguir y demostrar»; y si bien en ocasiones ha llegado a agotarme, también me ha resultado sumamente gratificante. Sobre todo, me ha ofrecido un grado de libertad psicológica impensable para mí hasta entonces al mostrarme que hay misterio y gozo esperando a ser descubiertos en cada respiración, en cada paso y en cada momento. Siempre estaré agradecida por ello.



## Reflexiones finales

Podría parecer que este libro contiene una cantidad abrumadora de información, especialmente para quienes estén empezando a practicar la atención plena y la meditación; por esta razón, he incluido un pequeño listado de consejos, así como una sección de preguntas frecuentes. Pero antes de seguir adelante, me gustaría hacer una pausa para sugerirte algo: ten presente el poder de las historias a la hora de compartir con los niños y con las familias los principios de la atención plena y de la meditación, especialmente en el caso de los conceptos difíciles de expresar verbalmente.

Si eres nuevo en el arte de contar cuentos, la estantería de libros de tu hijo es un buen punto de partida, particularmente los cuentos ilustrados que traten sobre temas universales que hayas explorado a través de los juegos de atención plena (al final del libro encontrarás una tabla de estos temas). A medida que te familiarices con ellos, empezarás a ver su relación con los asuntos cotidianos que te presentan un desafío y con los misterios de la vida difíciles de comprender. Tus retos y dificultades se convertirán en el material para las historias que surjan al acudir al supermercado, al ir a buscar a los niños al colegio o al mediar en un malentendido entre hermanos cansados y quisquillosos, pues todas estas situaciones nos brindan lecciones de atención plena. Los relatos originados en tus experiencias familiares son especialmente poderosos, porque poseen un nivel de inmediatez y autenticidad irrepetible. Y lo mejor de todo: ¡cada día está repleto de ellas!



### Algunos consejos para ayudarte a dirigir los juegos

- Dispón de un lugar relativamente tranquilo donde puedas sentarte o tumbarte sin interrupciones.
- Antes de dirigir un juego, conviene que leas los pasos por tu cuenta para formarte una idea previa.
- Dirige con un tono de voz natural y usando tus propias palabras.
- Algunos niños están tan resueltos a concentrarse que tensan los músculos cuando meditan; otros se relajan tanto que acaban acurrucándose y quedándose dormidos. Así pues, de vez en cuando, insísteles en que han de mantener la espalda recta y el

cuerpo relajado.

- Recuerda a los niños que no hay una forma correcta o incorrecta de sentir.
- Algunas veces, los niños se sienten incómodos cerrando los ojos, incluso cuando el juego en cuestión resulte más fácil con los ojos cerrados. No insistas en este punto, pero hazles saber que tú sí vas a mantener los ojos abiertos y estarás mirando la habitación.
- Los niños responden a los juegos de diversas formas y los que encajan naturalmente con unos niños, podrían resultar complicados para otros. No hay ninguna razón para forzar a un niño a jugar si se siente incómodo; en estos casos, es preferible escoger otro juego que explore habilidades y temas similares.
- Todos los juegos incluyen estrategias basadas en el mindfulness que son de utilidad para personas de todas las edades. No te sorprenda que los niños mayores y los adolescentes se sientan atraídos por actividades destinadas a niños pequeños y que estos a su vez disfruten participando en juegos que parezcan estar por encima de su capacidad.

## **PREGUNTAS FRECUENTES: la atención plena y la meditación**

### **¿Podrías describir de forma concreta en qué consiste la atención plena?**

La definición abreviada más conocida es la procedente del MBSR de Jon Kabat-Zinn: prestar atención de forma intencional al momento presente sin emitir ninguna clase de juicio.

### **¿Cómo pueden los niños prestar atención a sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos?**

Cuando los niños se fijan en sus experiencias internas pueden emplear una voz interior amable que exprese algo parecido a lo siguiente: «Se me está haciendo cuesta arriba estar quieto, pero no pasa nada, todo el mundo se siente así alguna vez. Puedo seguir sentado y dedicarme a sentir el cuerpo y toda mi energía —la respiración rápida, el corazón latiendo deprisa—, puedo respirar, escuchar los sonidos, darme cuenta de cómo me siento y estar bien».

### **¿Cuál es la diferencia entre el mindfulness y la meditación?**

En sánscrito y pali el término «mindfulness» se define como «recordar», es decir, recordamos nuestro objeto de atención. En cuanto al término «meditación». Si bien cuenta con distintas definiciones en las diversas tradiciones contemplativas, en tibetano significa «familiarización», es decir, adquirimos conocimiento de nuestra actividad mental; en esencia, puede decirse que la *meditación* es un método mediante el cual nos familiarizamos con nuestra mente trabajando con ella de forma directa y la *atención plena* consiste en saber dónde se halla nuestra mente y ser conscientes de nuestro estado de ánimo, en el momento presente.

### **¿Puede el mindfulness ayudar a calmarse a los niños?**

Lo que se pretende es que los niños se den cuenta de cómo se sienten en el momento presente, no que lo modifiquen; según este enfoque, la atención plena suele contribuir a que se sientan más tranquilos y relajados, pero no siempre sucede.

### **¿Cuál es la diferencia entre «sentir la respiración» y «observar la respiración»?**

Animar a los niños a sentir la respiración (en lugar de observarla) es una forma de alejar la atención de los pensamientos y orientar el juego consciente hacia las experiencias sensoriales.

## **PREGUNTAS FRECUENTES: cómo comenzar a jugar con los niños**

### **¿Por dónde empiezo?**

Un buen punto de partida podrían ser las adaptaciones para niños de las prácticas de atención plena que te resulten útiles y agradables. Si resuenas, por ejemplo, con la escucha consciente, podrías comenzar por juegos de escucha consciente como «Un sonido que desaparece» y «¿Qué he escuchado?».

### **No dispongo de mucho tiempo y soy nueva en la meditación; ¿por dónde puede empezar?**

Dedica el tiempo que tengas a tu propia práctica de atención plena y meditación. Comienza con frecuentes momentos de atención —como en los juegos «Me paro y siento la respiración» y «Descansar y observar»— en los que te fijas con suavidad en tus experiencias con la intención de comprenderlas, sin juzgarlas ni tratar de cambiarlas. Estos breves y frecuentes momentos de atención pueden provocar modificaciones significativas en tu conducta y en tu actitud bastante rápido, lo que te facilitará dirigir los juegos mindfulness y comprender los temas y habilidades explorados en ellos.

### **Tengo algo de experiencia con la atención plena y la meditación, pero no mucha; ¿por dónde puedo empezar?**

Los niños poseen una habilidad asombrosa de descubrir lo que es real y descartar lo falso; por eso lo mejor es que transmitas aquello que es real para ti. Por ejemplo, si detenerte para sentir la respiración te ayuda a calmar la mente y el cuerpo, comparte esa estrategia con los niños. Si dirigir la atención a una experiencia sensorial del instante presente te ayuda a reducir las ansiedades y las preocupaciones, compártelo igualmente con ellos.

## **PREGUNTAS FRECUENTES: cómo dirigir los juegos mindfulness**

### **¿Durante cuánto tiempo y con qué frecuencia han de practicarse estos juegos?**

Los niños no necesitan practicar la atención plena durante un largo período de tiempo para que les resulte efectiva; lo que sí necesitan es regularidad; por eso, es recomendable integrar breves momentos de conciencia en la vida cotidiana. No olvides que la repetición es importante.

### **¿Los niños deberían meditar todos los días?**

Es fantástico que los niños practiquen la meditación sentada todos los días. Anímalos a probarlo, pero no les fuerces a ello.

### **¿Cómo puedo ayudarlos a integrar la atención plena en la vida diaria?**

Puedes interrumpir su rutina a menudo para hacer una pausa y tener un breve momento de atención. Por ejemplo, pídeles que se fijen en las sensaciones que les produce el pomo contra la mano al abrir la puerta o ponerse los calcetines despacio. En lugar de gritar: «¡Mira por dónde vas!» cuando choquen contra alguien o algo, proponles: «Párate y siente la respiración un instante» o «Muévete despacio como un oso perezoso».

### **¿Cómo puedo hablar con los niños sobre la atención plena y la meditación?**

Es conveniente hacer una puesta en común después de jugar un juego consciente para que puedan contarte sus experiencias y cómo se sienten. Como regla general, después de jugar habla tan poco como sea posible antes de que tengan oportunidad de expresar sus sentimientos.

### **¿Qué son los «temas de conversación»?**

Se trata de sugerencias incluidas en un gran número de juegos, diseñadas como punto de partida de un diálogo sobre los temas y habilidades que los niños exploran durante los juegos, así como el modo en que pueden ayudarles en la vida diaria. No es necesario que saques a colación todos los temas propuestos en las instrucciones y, naturalmente, puedes proponer otros diferentes.

## **PREGUNTAS FRECUENTES: cómo sortear los obstáculos**

### **¿Qué puedo hacer para que los niños muestren interés por el mindfulness?**

Invita a los niños pequeños a dirigir los juegos más activos como «Subirse la cremallera», «Despacio, despacio» y «Brazos como globos». Dirigir un juego, además de ayudarlos a integrar la práctica de la atención plena, puede contribuir a que desarrollen seguridad en sí mismos y si están jugando con varios niños les ofrece la oportunidad de practicar la expresión oral delante de un grupo.

Anima a los niños mayores y a los adolescentes a practicar frecuentes momentos de atención con juegos como «Sentir los pies», «La espera consciente» y «Un mordisco cada vez».

### **¿Qué puedo decir a los niños que se sientan frustrados y crean que el mindfulness «no les funciona»?**

Suele ser de ayuda hablarles sobre tus propios retos con la atención plena y la meditación (todos los hemos tenido). Es importante que menciones desafíos básicos y de poca importancia, obviando los problemas más serios, ya que hemos de evitar enviarles, sin darnos cuenta, un mensaje de que deseamos que se ocupen de nosotros, en lugar de a la inversa.

### **¿Qué pasa si los niños se portan mal?**

Cuando los niños no consiguen controlar su cuerpo o su voz, pídeles que hagan una pausa hasta que sean capaces de hablar y actuar con respeto. Recuérdales que están invitados a participar de nuevo cuando estén preparados. Algunos juegos y actividades, especialmente aquellas que requieren concentración, pueden resultarles frustrantes y es normal que de vez en cuando necesiten un descanso.

¿Qué pasa si un niño saca un tema delicado en un lugar o momento inapropiados? Muéstrate receptiva a la preocupación del niño, y a continuación cambia el tono y el tema del diálogo. Asegúrate de retomar la cuestión en privado más tarde.

## Agradecimientos

Con profunda gratitud a Annaka Harris, cuyo papel en este libro y la baraja de cartas que le sigue, ha sido mucho más que el de una editora. Ambas deseamos expresar nuestro agradecimiento a nuestra agente, Amy Rennert, por guiar este proyecto hasta su publicación; a Cortland Dahl, Sue Smalley, Sam Harris, Anna McDonnell y Seth Greenland, por leer y comentar los primeros bocetos; a Mark Greenberg, Joseph Goldstein, Surya Das, Trudy Goodman, Carolyn Gimian, Jim Gimian, Barry Boyce, Steve Hickman, Mark Brittan y Tandy Parks por responder a nuestras preguntas y considerar diversas ideas con nosotras; y a Diana Winston, Martin Matzinger y Mira Matzinger por compartir con nosotras la creación de su hija «El juego de Mira». Estas páginas han mejorado considerablemente gracias a las sabias e inteligentes contribuciones de estos buenos colegas y amigos.

Deseo igualmente dar las gracias a Lindsay DuPont por sus lúdicos dibujos, y a Suzi Tortora por ayudarme a introducir movimiento en una buena parte de estos juegos, especialmente en los destinados a los niños pequeños.

Gracias a Beth Frankl y al equipo de Shambhala Publications, por ayudarme a dirigirme al mayor número de lectores posible y su paciencia y aliento.

El presente libro constituye una síntesis de más de ochocientas páginas de manuales desarrollados a lo largo de cerca de una década en la que he entrenado a padres, profesores y médicos para la enseñanza de mindfulness a niños y familias. Si bien he recibido el apoyo de más personas de las que podría nombrar, he aquí unas pocas a las que me gustaría mencionar.

Los extraordinarios maestros de meditación que accedieron gentilmente a ofrecer su asesoramiento en el programa de formación profesional Inner Kids: Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Surya Das, B. Alan Wallace, Gay MacDonald, Trudy Goodman y Diana Winston. Valoro enormemente el apoyo que me habéis brindado en este proyecto y me siento honrada por ello.

Mis excepcionales colegas en los diversos cursos de Inner Kids: Daniela Labra, Ryan Redman, Daniel Rechtshaffen y Tandy Parks. Gracias por vuestra amistad, buen humor y compromiso con la práctica.

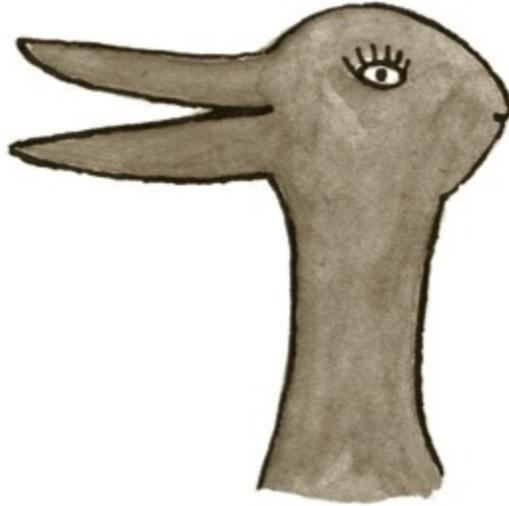
Gracias a Michelle Limantour, Nick Seaver, Lisa Henson, Sue Smalley, Charlie Stanford, Shelly Sowell, Jenny Manriquez, Deb Walsh, Mary Sweet y Melissa Baker por vuestra ayuda durante el desarrollo del programa Inner Kids.

Mi más sincero agradecimiento a los participantes de la formación Inner Kids que han hecho suyo este proyecto y están impulsándolo, por dedicar vuestra energía a enseñar mindfulness a niños, familias y adolescentes.

Por último, deseo expresar mi gratitud a todos mis profesores por su calidez, interés e instrucción, con especial agradecimiento a dos extraordinarios hermanos cuyas

enseñanzas me han inspirado de una forma difícilmente expresable e inmensamente significativa: Tsoknyi Rinpoche y Yongey Mingyur Rinpoche.

## Apendice





## Tabla de temas universales

En la siguiente tabla, he incluido la frase «Me recuerdo a mí mismo» en cada descripción como un reconocimiento de la función rememorativa de la atención plena. Recordar a los niños temas tales como la aceptación, la gratitud o la atención parece más coherente con la práctica de la atención plena y la meditación que pedirles que hablen y se comporten de una forma específica.

### **Aceptación**

Me recuerdo a mí mismo que aunque no puedo conocer ni controlar todas las causas y condiciones que han dado lugar a este momento, sí tengo control sobre el propósito que me mueve y puedo tratar de expresarme y obrar de una forma sabia y compasiva.

### **Gratitud**

Al valorar mis relaciones, mi salud, mis experiencias positivas, mis pertenencias y la naturaleza, me recuerdo a mí mismo que el agradecimiento es una causa y un efecto de la felicidad.

### **Atención (amplia)**

Me recuerdo a mí mismo que puedo evitar reaccionar frente a lo que esté sucediendo en mí y en mi entorno para poder explorarlo con apertura mental.

### **Atención (focalizada)**

Me recuerdo a mí mismo que puedo escoger dónde dirigir mi atención y mantenerla ahí.

### **Sintonía**

Me recuerdo a mí mismo que puedo ver, escuchar, sentir, interpretar y responder a lo que digan y hagan otras personas de modo que pueda verlas y comprenderlas, y que ellas se sientan vistas y comprendidas.

### **Causa y efecto**

Me recuerdo a mí mismo que mis palabras y acciones afectarán a otras personas y al planeta, y que las palabras y acciones de los demás igualmente me afectarán a mí y al planeta.

### **Claridad**

La capacidad de ver qué está sucediendo en mí y en mi entorno con nitidez; me recuerdo a mí mismo dar un paso atrás para ampliar mi perspectiva con apertura mental y sin extraer conclusiones precipitadas.

### **Compasión**

Me recuerdo a mí mismo que tengo la capacidad de ponerme en el lugar del otro y

responderle con bondad y sabiduría.

### **Sabia confianza**

Me recuerdo a mí mismo que puedo tolerar las situaciones y sentimientos incómodos y que puedo mantener la claridad mental y la calidez afectiva en cualquier situación.

### **Discernimiento**

Antes de responder a una situación compleja o juzgarla, me recuerdo a mí mismo considerar si lo que está sucediendo y mi posible respuesta resultan provechosos para otras personas, para el planeta y para mí mismo.

### **Empatía**

Me recuerdo a mí mismo que en cualquier situación puedo retroceder para tener en cuenta la perspectiva de otra persona e imaginar cómo se siente.

### **Impermanencia**

Me recuerdo a mí mismo que todo viene y se va; todo está en cambio constante.

### **Interdependencia**

Me recuerdo a mí mismo que lo que está ocurriendo en este momento es el resultado de innumerables factores interdependientes, conocidos unos, desconocidos otros, algunos de los cuales escapan completamente a mi control.

### **Alegría**

Me recuerdo a mí mismo que las condiciones para la alegría y la felicidad están aquí todo el tiempo, sucediendo por sí mismas, y que puedo acceder a ellas en cualquier momento.

### **Bondad**

Me recuerdo a mí mismo que he de centrarme en el bien inherente a mis acciones más que en los resultados.

### **Propósito**

Me recuerdo a mí mismo reflexionar antes de hablar o actuar para asegurarme de que mi propósito es sabio y compasivo.

### **Apertura mental**

Me recuerdo a mí mismo que incluso las cosas que parecen distintas unas de otras tienen algún punto en común y que todo puede verse desde diferentes perspectivas.

### **Paciencia**

Me recuerdo a mí mismo que a menudo lleva tiempo ver los resultados de mi esfuerzo o el de otras personas.

### **Momento presente**

Me recuerdo a mí mismo que puedo resistirme a desviarme del instante presente para poder observar, escuchar y estar plenamente disponible en el ahora.

**Contención (en la conducta)**

Me recuerdo a mí mismo que puedo tranquilizarme incluso cuando me sienta estresado, demasiado excitado o alterado, y que puedo evitar reaccionar frente a las situaciones sin una reflexión previa.

**Contención (contemplativa)**

Me recuerdo a mí mismo que puedo tolerar las emociones intensas y evitar reaccionar ante mis pensamientos, sentimientos y sensaciones.

**Compasión hacia uno mismo**

Me recuerdo a mí mismo que he de contemplar mis pensamientos, sentimientos, palabras y acciones desde una perspectiva sabia y bondadosa e igualmente he de responder a mis pensamientos y sentimientos con bondad y sabiduría.

## Índice de juegos

Sentir los pies

PRIMERA PARTE: AQUIETARSE

### **1. La respiración intencionada**

Respiración intencionada

Subir la cremallera

Respirar con un molinete

### **2. Anclar la atención**

¡Mueve el esqueleto!

Ver con claridad

La conexión mente-cuerpo

SEGUNDA PARTE: DARSE CUENTA Y REDEFINIR

### **3. Una mente abierta**

La caja misteriosa

La visión global

¿Es un pato o un conejo?

Señalar con el meñique

### **4. La Gratitud**

Dar gracias al agricultor

La cadena del agradecimiento

Tres cosas buenas

La vida es buena

### **5. La experiencia presente**

La espera consciente

Un mordisco cada vez

TERCERA PARTE: CONCENTRARSE

### **6. La respiración consciente**

Respiración consciente

Duérmete niño

Contar la respiración

Tic, tac

## **7. La atención focalizada**

Soltar los monos  
Escoge tu ancla  
Un sonido que desaparece  
Caminar despacio y en silencio  
Brazos como globos  
Espacio, espacio

## **8. Un corazón en paz**

Abrazos imaginarios  
Buenos deseos  
Acunar con buenos deseos  
Buenos deseos para personas difíciles  
Bondad con cada paso

## **9. Salir de la mente**

¡Mente, cuerpo, ya!  
Una estrella especial  
Recorrido corporal de la mariposa  
El juego de Mira

CUARTA PARTE: MOSTRAR INTERÉS

## **10. ¿Es útil?**

¿Es esto útil?  
Me paro y siento la respiración  
Indicaciones conscientes  
Un cubo de hielo que se derrite  
El medidor de conciencia  
¿Qué he escuchado? (con medidor de conciencia)

## **11. La atención amplia**

La trampa de dedos  
El muñeco cabezón  
Mirar las estrellas  
Descansar y observar

QUINTA PARTE: CONECTAR

## **12. Ser, no parecer**

Tu propia burbuja  
Pasa la taza  
Juego del saludo  
Recordatorios

Tres puertas  
No es una caja  
Un observador amistoso y paciente

### **13. La libertad**

Deseos para el mundo  
Cinco porqués  
Tres cosas en común  
La ola  
Pasa el impulso  
La burbuja rosa  
Aun así, me siento afortunado

## Bibliografía

PRIMERA PARTE: AQUIETARSE

### Introducción

*Ricitos de Oro y los tres osos* está basado en un cuento tradicional británico.

Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Nueva York: Guilford, 1999.

Hanson, Rick y Richard Mendius. *Cerebro de Buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*. Santander: Milrazones, 2011.

### 1. La respiración intencionada

Si bien la cita de Christopher Robin suele atribuirse a A. A. Milne, según parece, procede de la película de Disney *La gran aventura de Winnie the Pooh*. Pueden encontrarse conceptos similares en los libros originales de Winnie the Pooh escritos por Milne.

Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996.

Tortora, Suzi. *The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore: Paul H. Brookes, 2006.

### 2. Anclar la atención

Neff, Kristin y Christopher Germer. *Mindful Self-Compassion*. Consulta: 7 de enero del 2016. [www.mindfulnesscompassion.org](http://www.mindfulnesscompassion.org)

Germer Christopher K. *El poder del mindfulness: libérate de los pensamientos y las emociones destructivas con la emoción plena*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2011.

Levine, Peter A., y Maggie Kline. *Trauma-Proofing Your Kids: A Parent's Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience*. Berkeley, CA: North Atlantic, 2008.

Tsokyni Rinpoche y Eric Swanson. *Abre tu corazón, abre tu mente: despertar al poder del amor*. Málaga: Sirio, 2013.

Tsokyni Rinpoche. «How to Drop into Your Body and Feelings». *Lion's Roar*, 24 de agosto del 2015.

SEGUNDA PARTE: DARSE CUENTA Y REDEFINIR

### Introducción

Wallace, David Foster. *Esto es agua: algunas ideas expuestas en una ocasión especial sobre cómo vivir con compasión*. Barcelona: Literatura Random House, 2014.

### 3. Una mente abierta

La historia sobre el padre, el hijo y el caballo está basada en un cuento tradicional chino.

Goldstein, Joseph, «One Dharma» en la página web «The Buddha: A Film by David Grubin», *PBS*, 20 de abril del 2010. Consulta: 7 de enero del 2016.

[www.pbs.org/thebuddha/blog/2010/apr/20/one-dharma-joseph-goldstein/](http://www.pbs.org/thebuddha/blog/2010/apr/20/one-dharma-joseph-goldstein/)

Kabat-Zinn, Myla y Jon Kabat-Zinn. *Padres conscientes, hijos felices*. Madrid: Faro, 2012.

Su Santidad el Dalai Lama, *Más allá de la religión: ética para todo el mundo*. Alicante: Dharma, 2016.

Harris, Annaka. *I Wonder*. Con ilustraciones de John Rowe. Los Ángeles: Four Elements, 2013.

Rosenthal, Amy Krouse y Tom Lichtenheld: *¡Pato! ¡Conejo!* Madrid: Ediciones SM, 2009.

#### **4. La gratitud**

Seuss, Dr. *Oh, the Places You'll Go!* Nueva York: Random House, 1990.

La historia del mono y la trampa del cazador está basada en el relato «Makkata Sutta: The Foolish Monkey» traducido por Andrew Olendzki. *Access to Insight*, 2005. Consulta: 18 de enero del 2016.

[www.accesstoinight.or/tipitaka/sn/sn47/sn47.007.olen.html](http://www.accesstoinight.or/tipitaka/sn/sn47/sn47.007.olen.html)

Iyer, Pico. «The Value of Suffering». Editorial. *New York Times*, 8 de septiembre del 2013.

Baraz, James. «Frame It with Gratitude» *Huffington Post*, 3 de mayo del 2010. Consulta: 7 de enero del 2016. [www.huffingtonpost.com/james-baraz/frame-it-with-gratitude\\_b\\_484722.html](http://www.huffingtonpost.com/james-baraz/frame-it-with-gratitude_b_484722.html)

#### **5. La experiencia presente**

Harris, Dan. *10% más feliz: cómo conseguí controlar mi voz interior, reducir el estrés sin perder competitividad y encontrar un método de autoayuda realmente eficaz*; Madrid: Anaya multimedia, 2014.

Ricard, Matthieu. *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano, 2011.

Dahl, Cortland J., Antoine Lutz y Richard J. Davidson. «Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice». *Trends in Cognitive Sciences* 19, núm. 9 (2015): 515-23.

Greenberg, Mark. Entrevista, 2 de enero del 2016.

Dahl, Cortland J. Entrevista, 2 de enero del 2016.

Portis, Antoinette. *Wait*. Nueva York: Roaring Brook, 2015.

Hanh, Thich Nhat. «Five Steps to Mindfulness», *Mindful*, 23 de agosto del 2010.

Kornfield, Jack. *La sabiduría del corazón: una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. Barcelona: La liebre de marzo, 2015.

Killingworth, Matthew A., y Daniel T. Gilbert. «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind» *Science* 330, núm. 606 (2010): 932.

Smalley, Susan. Entrevista, 1 de enero del 2016.

Sapolsky, Robert M. «The Benefits of Mind-Wandering». *Wall Street Journal*, 19 de junio del 2015.

TERCERA PARTE: CONCENTRARSE

#### **Introducción**

Krauss, Ruth. *The Carrot Seed*. Ilustrado por Crockett Johnson. Nueva York: Harper & Brothers, 1945.

Mingyur, Yongey, Rinpoche, y Eric Swanson. *La alegría de vivir: el secreto y la esencia de la felicidad*. Barcelona: Rigden, 2012.

Salzberg, Sharon. *La felicidad auténtica: el poder de la meditación; aprende a ser feliz en 28 días*. Barcelona: Oniro, 2011.

Piper, Watty. *The Little Engine That Could*. Ilustrado por Lois Lenski. Nueva York: Philomel, 2005.

## **6. La respiración consciente**

Chödrön, Pema. *La sabiduría de la no-evasión. La senda del amor compasivo que lleva a la liberación*. Barcelona: Oniro, 1998.

Chödrön, Pema, y Joan Duncan Oliver. *Vivir bellamente en la incertidumbre y el cambio*. Madrid: Gaia, 2013.

Wallace, B. Alan. *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment*. Hoboken, NJ: John Wiley&Sons, 2005.

*Ídem*. Entrevista, 2 de mayo del 2012.

## **7. La atención focalizada**

Olendzki, Andrew. «Mindfulness and Meditation» en *Clinical Handbook of Mindfulness*, editado por Fabrizio Didonna, 37-44. Nueva York: Springer, 2009.

Gimian, Carolyn Rose. Entrevista, 16 de diciembre del 2015.

Flook, Lisa, Susan L. Smalley, M. Jennifer Kitil, Brian M. Galla, Susan Kaiser Greenland, Jill Locke, Erci Ishijima y Connie Kasari. «Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children». *Journal of Applied School Psychology* 26, núm 1 (2010): 70-95.

Galla, Brian M., David S. Black, y Susan Kaiser Greenland: «Mindfulness Training to Promote Self-Regulation in Youth: Effects of the Inner Kids Program». En *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, editado por Kimberly A. Schonert-Reichl y Robert W. Roeser. Nueva York: Springer, 2016.

Carle, Eric. «*Slowly, Slowly, Slowly*» *Said the Sloth*. Nueva York: Philomel, 2002.

## **8. Un corazón en paz**

Goodman, Trudy. Entrevista. 14 de enero del 2016.

Seppälä, Emma M. «18 Science-Backed Reasons to Try Loving-Kindness Meditation!» *Psychology Today*, 15 de septiembre del 2014.

## **9. Salir de la mente**

Kabat-Zinn, Jon. *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós, 2007.

Willard, Christopher. *Growing Up Mindful: Essential Practices to Help Children, Teens and Families Find Balance, Calm and Resilience*. Boulder, CO: Sounds True, 2016.

Goodman, Trudy. Entrevista, 14 de enero del 2016.

CUARTA PARTE: MOSTRAR INTERÉS

## **Introducción**

La historia del acróbata y su aprendiz está basada en el relato «Sedaka Sutta: The

Bamboo Acrobat» traducido por Andrew Olendzki. *Access to Insight*, 2005. Consulta: 18 de enero del 2016. [www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn47/sn47.019.olen.html](http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn47/sn47.019.olen.html)  
Thich Nhat Hanh. *Your True Home: The Everyday Wisdom of Thich Nhat Hanh*, editado por Melvin McLeod. Boston: Shambhala, 2011.

## 10. ¿Es útil?

Su Santidad el Dalai Lama, *Más allá de la religión: ética para todo el mundo*. Alicante: Dharma, 2016.

Bailey, Becky A. *Conscious Discipline: 7 Basic Skills for Brain Smart Classroom Management*. Oviedo, FL: Loving Guidance, 2001.

Chödrön, Pema. *Awakening Loving-Kindness*. Boston: Shambhala, 1996.

## 11. La atención amplia

Mingyur, Yongey, Rinpoche, con Helen Tworikov. *Transformar la confusión en claridad: una guía de las prácticas fundacionales del budismo tibetano*. Barcelona: Kairós. 2016.

Trungpa, Chögyam, Rinpoche. *Mindfulness in Action: Making Friends with Yourself through Meditation and Everyday Awareness*, editado por Carolyn Rose Gimian. Boston: Shambhala, 2015.

Greenberg, Mark. Entrevista. 9 de enero del 2016.

Das, Surya, Lama. *Awakening to the Sacred: Creating a Spiritual Life from Scratch*. Nueva York: Broadway, 1999.

Ídem. Entrevista. 27 de marzo del 2012.

## QUINTA PARTE: CONECTAR

### Introducción

Dubuc, Marianne. *El león y el pájaro*. Tramuntana: Girona, 2015

La expresión «Deja que suene la música» es una respetuosa referencia a la frase de Chögyam Trungpa Rinpoche «Dejemos que jueguen los fenómenos», aparecida en su libro *Loca sabiduría*. Barcelona: Kairós, 1995.

### 12. Ser, no parecer

Bailey, Becky A. *Conscious Discipline: 7 Basic Skills for Brain Smart Classroom Management*. Oviedo, FL: Loving Guidance, 2001.

Winnicott, D.W. «Mirror-Role of the Mother and Family in Child Development» En *The Predicament of the Family: A Psycho-Analytical Symposium*, editado por P. Lomas 26-33. Londres: Hogarth Press, 1967.

Epstein, Mark. *The Trauma of Everyday Life*. Nueva York: Penguin, 2014.

Portis, Antoinette. *Esto no es una caja*. Pontevedra: Faktoria K de Libros, 2008.

Banyai, Istvan. *Zoom*. Madrid: Fondo de Cultura Económica de España, 2012.

### 13. La libertad

*La historia de los colibrís y el elefante está basada en un cuento tradicional chino llamado «Sostener el cielo».*

*Lyubomirsky, Sonja. La ciencia de la felicidad. Barcelona: Books4pocket. 2011.*

*McLeod, Ken. Wake Up to Your Life: Discovering the Buddhist Path of Attention. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2001.*

*Su Santidad el Dalai Lama, Más allá de la religión: ética para todo el mundo. Alicante: Dharma, 2016.*

*La historia del samurái y el maestro de té está basada en un cuento tradicional japonés.*

*Seuss, Dr. Oh, the Places You'll Go! Nueva York: Random House, 1990.*

*Ponlop, Dzogchen, Rinpoche. Rebel Buddha: On the Road to Freedom. Boston: Shambhala, 2010.*

*Wallace, David Foster. Esto es agua: algunas ideas expuestas en una ocasión especial sobre cómo vivir con compasión. Barcelona: Literatura Random House, 2014.*

## Acerca de la autora



Susan Kaiser Greenland es profesora de mindfulness y meditación, y lleva estudiando con maestros de la tradición budista tibetana desde 1997.

Susan trabajó como abogada mercantilista de 1988 a 2005, período durante el cual desarrolló el programa Inner Kids mientras hacía voluntariado enseñando atención plena laica en escuelas públicas. Inner Kids constituye una adaptación de las enseñanzas de la atención plena y las prácticas meditativas clásicas especialmente diseñada para los niños, y es además uno de los primeros programas educativos de mindfulness. Susan y su marido, el escritor Seth Greenland, crearon la Fundación Inner Kids, una organización sin ánimo de lucro, dedicada a la enseñanza de atención plena laica en escuelas y programas comunitarios en el área metropolitana de los Ángeles entre los años 2001 y 2009. Susan finalmente dejó la abogacía para trabajar a tiempo completo con niños, profesores y padres.

También formó parte del equipo clínico de la Clínica Pediátrica del Dolor del Hospital infantil Mattel de la UCLA, fue coinvestigadora en un estudio de esa misma universidad sobre el efecto de la atención plena en la educación e igualmente colaboró en una investigación sobre alimentación consciente en niños y cuidadores. El estudio sobre el programa Inner Kids para enseñanza primaria se ha publicado en la revista *Journal of Applied School Psychology*.

Susan ha sido citada en numerosas revistas y periódicos, entre los que se encuentran *The New York Times*, *Los Angeles Times*, *Chicago Tribune*, *The Washington Post*, *USA Today*, *Real Simple* y *Parents Magazine*. Además, ha escrito para *The Huffington Post* y otras publicaciones. En la actualidad trabaja en Estados Unidos y en el extranjero como escritora, conferenciante y educadora en temas relacionados con la enseñanza de la atención plena y la meditación laica a niños y familias.

Susan y su marido viven en Los Ángeles, California, y tienen dos hijos adultos.

## Notas

<sup>1</sup> Chödrön, Pema. *La sabiduría de la no-evasión. La senda del amor compasivo que lleva a la liberación*. Barcelona: Oniro, 1998. (N. de la T.)

<sup>2</sup> Chödrön, Pema, y Joan Duncan Oliver. *Vivir bellamente en la incertidumbre y el cambio*. Madrid: Gaia, 2013. (N. de la T.)

<sup>3</sup> Se trata de *Barrel of monkeys* (Barril de monos), disponible a través de Internet. (N. de la T.)

<sup>4</sup> Kabat-Zinn, Jon. *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós, 2005 (N. de la T.)

<sup>5</sup> Portis, Antoinette. *Esto no es una caja*. Pontevedra: Fkatoria K de Libros, 2008. (N. de la T.)

# Índice

Portadilla	2
Créditos	4
Elogios	5
Dedicatoria	8
Índice	9
JUEGOS MINDFULNESS	11
Introducción	12
PRIMERA PARTE: AQUIETARSE	15
1. La respiración intencionada	18
2. Anclar la atención	23
SEGUNDA PARTE: DARSE CUENTA Y REDEFINIR	28
3. Una mente abierta	30
4. La gratitud	37
5. La experiencia presente	43
TERCERA PARTE: CONCENTRARSE	50
6. La respiración consciente	53
7. La atención focalizada	59
8. Un corazón en paz	67
9. Salir de la mente	74
CUARTA PARTE: MOSTRAR INTERÉS	79
10. ¿Es útil?	82
11. La atención amplia	91
Reflexiones	119
Agradecimientos	124
Apéndice	126
Tabla de temas universales	128
Índice de juegos	131
Bibliografía	134
Acerca de la autora	139
Notas	140

