

## Clase 2. FORMACIÓN EN MINDFULNESS desde la escuela a las familias

### PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA

Todas las educadoras sabemos que la etapa de 0 a 3 años es clave para establecer hábitos saludables en todas las facetas de la vida. Estas buenas costumbres se transmiten a partir de las experiencias que vive el niño en casa y en clase, por ello es importante que haya una coherencia entre los valores y conductas que vive en ambos espacios.

Las experiencias deben ser reales y estar en sintonía con el estilo de vida de las personas que conviven con las niñas y niños. Si no se quedarán en meras opciones. Sólo las educadoras, educadores, madres y padres conscientes (o al menos en proceso de serlo) lograrán ayudar a los más pequeños a mantener y desarrollar esta cualidad.

Los docentes en estas edades nos damos cuenta que las madres y padres están mucho más receptivos a la formación que en primaria y secundaria. Deberíamos de aprovechar esta posibilidad en diversos momentos o reuniones del año escolar.

Para despertar, desarrollar y sobre todo convertir en un hábito, en nosotras y en las niñas y niños el estar atento "espaciosamente", hemos de estar todos unidos: familias y centros y además, establecer unas rutinas, acciones o juegos diarios.

### METODOLOGÍA PARA IMPARTIR LA FORMACIÓN

La base de esta metodología es el RESPETO. Nuestra propia atención plena nos ayudará a tener una mirada espaciosa y serena ante la realidad de cada persona y/o familia. Ellas y ellos deciden cómo quieren vivir y educar en sus hogares. Reduzcamos al máximo nuestros juicios y prejuicios. Es cierto que las educadoras y educadores tenemos más formación pedagógica y didáctica, pero este hecho, no nos puede impedir ESCUCHAR y VALORAR lo que ya son, hacen y saben las madres, padres, abuelas o abuelos de las niñas y niños.

En la mayoría de los casos, las familias quieren formarse y mejoran su metodología y estilo educativo sobre todo en estas edades tempranas. Quizás les falta tiempo, motivación, energía o formación. Viven como se suele decir a "salto de mata" y terminan educando como han sido educados.

La experiencia me ha ayudado a descubrir que la base para que el proceso de formación sea eficaz con las madres y padres es que sientan seguridad en su actuación como educadoras y educadores. Esta aumenta cuando les escuchamos y les hacemos valorar que ellas y ellos ya están actuando en muchos casos de forma correcta aunque no tengan formación.

Si ante cualquier problema que nos comentan nosotras reaccionamos dando consejos de forma inmediata no descubriremos las herramientas que utilizan de forma natural. Ellas y ellos también observan, escuchan, crean estrategias para llegar hasta sus hijas e hijos y ayudarles a generar buenos hábitos y valores.

Otra pata de la silla de la metodología es que las acciones que realicemos sean LÚDICAS y EXPERIENCIALES. Por ello, yo utilizo explicaciones sencillas y a la vez completas, junto a los juegos y cuentos. A veces unimos la formación a los adultos con las charlas informativas y está muy bien para hablar de un campamento de Navidad o de la organización del curso escolar, pero para hablar de un tema como mindfulness es necesario utilizar otras estrategias.

Yo os propongo utiliza el cuento de *Carlota y las mariposas* para ello:

## PASO A PASO DE UNA FORMACIÓN DE EJEMPLO

Tras la lectura del cuento de *Carlota y las mariposas* establecemos un diálogo formativo.

### 1. Nos damos cuenta de que todas las personas nacemos con atención

#### Propuestas para el debate:

Volvemos al dibujo en el que aparece Carlota como bebé, eso ayuda a recordar la historia e iniciamos un diálogo: ¿Cómo es Carlota al nacer? ¿Qué le gusta hacer? ¿Cómo aprenden los bebés?

#### Resumen de la formación:

Al nacer traemos plantadas todas las semillas-capacidades que necesitamos para sobrevivir: la autoestima, la asertividad, inteligencia, creatividad, habilidades de comunicación y... la ATENCIÓN.

- Esta capacidad es innata, natural y a la vez se puede entrenar, desarrollar.
- Es clave para el proceso de aprendizaje, la supervivencia, crear, comunicarnos y tomar buenas decisiones.
- Va madurando: los bebés se concentran en tareas que les atraigan 2 o 3 minutos y cambian rápido su foco de atención. Entre los 2 y 4 años aparece la atención voluntaria, que pueden sostenerla hasta 10 -15 minutos, como mucho.
- La atención se ve muy influenciada por las creencias, valores, experiencias que van llenando la mochila de nuestra vida. ¿Estamos atentos a qué o... distraídos con qué...?

### 2. La atención se enfoca-educa según el estilo de vida de la familia y escuela

#### Propuestas para el debate:

Pasamos a la imagen de la niña gateando y continuamos con el debate, podemos utilizar algunas de las siguientes preguntas: ¿Qué sueñan estos padres para su hija, qué expectativas tienen? ¿A qué le dan más valor, a que le prestan más atención, en qué invierten su tiempo, energía y recursos...? En consecuencia: ¿Cuáles son sus miedos y preocupaciones? ¿Cómo actúan, qué decisiones toman? ¿Qué transformación sufre Carlota?

#### Resumen de la formación:

Los estilos de vida de los adultos con los que convivimos influyen en nuestra atención. Prestamos atención en gran medida a lo que ellas y ellos dedican tiempo, espacio, energía, a las actividades u objetos relacionados con sus valores u objetivos.

¿A qué prestamos ATENCIÓN hoy los adultos? Estamos ENFOCADOS en algunos valores, a los que dedicamos tiempo, espacio, recursos y energía. Por ejemplo:

- ATENTOS a lo EXTERNO: ropa, posesiones, belleza, salud.... HIPER-CONSUMO
- Estar comunicados, informados, al día... HIPER-CONECTADOS
- Lo inmediato. HIPER-RÁPIDO, a golpe de click, YA
- Lo más productivo, competitivo, rentable, práctico... HIPER-PRODUCTIVO
- El placer, el bienestar, la comodidad
- Atentos al ÉXITO. Si tienes todo lo anterior = tienes éxito

¿Y los bebés y niños actuales a qué prestan atención?

Reflexionemos por un momento. No hace falta compartirlo. Nos damos unos minutos en silencio para pensar sobre ello.

¿Qué sueño para mí...? ¿Y para mi hija o hijo, alumna o alumno; qué expectativas tengo? ¿En qué invierto mi tiempo, energía y recursos hoy..? ¿En qué me enfoco, en qué pongo me atención, a qué le doy valor?

En consecuencia: ¿Cuáles son mis miedos y preocupaciones? ¿Cuáles mis decisiones? Para transmitir un valor a una niña o niño hay que vivirlo. Si yo soy una persona sincera podré transmitir este valor a mis hijas e hijos, a mis alumnos.

### 3. ¿Queremos mantener ese estilo de vida o cambiamos el enfoque?

Una propuesta. Practicar atención plena o mindfulness nos ayudará a cambiar el FOCO DE ATENCIÓN, a empezar a prestar ATENCIÓN a lo que nos da salud, a lo que nos ayuda a crecer.

#### Propuesta para el diálogo:

Volvemos al cuento. Aparece la tía Lucia, que nos muestra otro estilo de vida. Presta atención a otros valores. Tomó sus decisiones y cambió de vida ¿Qué valora la tía Lucia? ¿Cómo piensa, siente y actúa, qué trasmite a Carlota, cómo?

#### Resumen de la formación:

¿Qué es atención mental, plena o mindfulness?

Atención plena es una capacidad que tenemos y a la vez un proceso, un conjunto de ejercicios o prácticas que nos ayudan a enfocarnos, de forma voluntaria y sostenida en la actividad que estamos realizando sin los filtros de los conceptos, creencias, prejuicios, gustos o aversiones... que encasillan lo que vemos, sentimos, tocamos, escuchamos.

Este tipo de atención me permite:

- Reconocer mis emociones, pensamientos, sentimientos, conductas para conocerme, cuidarme y tomar decisiones más coherentes.
- Ver, escuchar, sentir a las demás personas, a la naturaleza, al planeta.
- Vivir cada actividad, disfrutar de los detalles, desarrollar la concentración, la templanza, el equilibrio, mejorar la salud, simplificar...

¿Y en los bebés y niños pequeños?

Ellas y ellos suelen prestar atención al momento, están centrados en cubrir sus necesidades básicas para sentirse bien, aún están libres de juicios y prejuicios, de creencias o expectativas.

Entonces ¿Por qué estamos hablando de mindfulness para bebés? EDUCAMOS con nuestra ACTITUD, ESTILO DE VIDA y HÁBITOS, desde el minuto 0 que los tenemos entre los brazos. Cada día, cada año

cuenta. Si tú eliges ir a pasear cada tarde viendo tiendas y comprando, no lo dudes, eso genera un hábito diferente que si vas a comprar un día a la semana o dos y el resto te vas al parque o participas en una actividad lúdica con ellas y ellos.

#### 4. ¿Cómo puedo empezar a practicar en casa?

1. Empieza dedicando cada día, cinco minutos a la respiración consciente. Hay diversas técnicas. Primero es importante que practiques en soledad, observando el ciclo de la respiración, un audio te puede ayudar y después observar la respiración en alguna actividad rutinaria del día como cocinar o hacer la compra.
2. Puedes continuar realizando algunas meditaciones o ejercicios de relajación y visualización para aprender a soltar y calmar. Hay vídeos y audios para ello.
3. Y ahora que ya practicas tu personalmente, haz una actividad cada día con las niñas y niños, para desarrollar Mindfulness jugando. ¿JUGANDO?

#### Ventajas de aprender JUGANDO:

- Jugar es la forma natural de aprender desde que nacemos. Aprendemos por ensayo-error, probando, JUGANDO.
- Jugar solo es posible si estás PRESENTE, en el aquí y el ahora, sintiendo, siendo, actuando con todos los sentidos.
- Jugar nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a los demás, a comprender el mundo y las relaciones de una forma relajada y divertida.
- Jugar es un tiempo y espacio alegre, sereno, sin obligaciones, donde está permitido crear, dialogar e incluso intercambiar roles.

Es interesante saber elegir el juego; pero mucho más la ACTITUD con la que se juega.

#### **NUUESTRA ACTITUD es la clave para ayudar a los niños a crecer en atención plena**

- Céntrate en el juego, VÍVELO. Este tiempo es "tu tiempo". Este juego es una actividad de atención para ti. Si ellas y ellos sienten que estás jugando por obligación, comprenderán que son una carga para ti, que solo lo haces por quedar bien.
- EVITA COMPARAR Y JUZGAR. Respeta las diferencias y los ritmos de cada persona como riquezas.
- CÉNTRATE EN APRENDER, conocer, comprender y no tanto en los resultados. La prioridad son los valores, actitudes, que transmitimos a través del juego.
- Mira y escucha ESPACIOSAMENTE, dialoga, crea nuevas formas de jugar, adaptadas al momento, características y estado de ánimo que tienen hoy.

#### ¿A qué jugamos?

Pautas generales para organizar los juegos:

- Cualquiera de estos juegos se puede realizar desde los 2 a los 10 años.
- En cada edad y grupo hay que realizar adaptaciones según sus características.
- De 0 a 3 años: primero realizar la actividad en grupos de 4 o 5 personas. Cuando lo hayamos hecho varias veces en pequeños grupos podemos valorar hacerlo todos juntos.
- Podemos organizarnos con otros educadores, madres o padres, para que todos estén atendidos.

Tipos de juegos:

- Cuentos para disfrutar y dialogar
- Masajes conscientes: automasaje
- Canciones y movimientos conscientes
- Pintura y manualidades creativas
- Cualquier actividad diaria se puede convertir en una práctica de atención plena si ponemos nuestra atención-intención en disfrutarla, vivirla sin juicios o prejuicios.