

INTERVENCIÓN: MEDITACIÓN
GUIADA <<POSITIVAMENTE>>
PARA NIÑOS/AS A TRAVÉS DEL
CUENTO "QUÉ GUSANO MÁS
TRAVIESO".

Paso 1: VIVE: Vivir en el presente.
Centrar la atención.

Paso 2: RESPIRA: Respiración
consciente.

Paso 3: PLANTA: Echar el ancla.
Propuesta personal.

Paso 4: MUEVE: Conciencia plena
corporal.

Paso 5: ATIENDE: Atención mental.
Control de los pensamientos.

Paso 6: SIENTE: Mis emociones en
alerta.

Paso 7: OYE: Escucha consciente.

Paso 8: RIEGA. Háblate bonito.

Paso 9: ACTÚA: Decisiones conscientes.

Paso 10: RELAJA: Emociones
conscientes.

PASO 1: Tengo un gusano en la mano. Me dice que esté calmado.

- Respira lento tres veces y luego cuenta hasta veinte.

Paso 1: VIVE: Vivir en el presente. Centrar la atención.

-El niño/a se sienta o se tumba con los ojos cerrados y se relaja en la esterilla.

-Comienza a hacer respiraciones abdomino-diafragmáticas.

Se intenta dirigir al alumnado a la actividad de relajación corporal, dejando pasar los pensamientos sin aferrarse a ellos.

Paso 2: Tengo un gusano en la mano. Me dice que esté relajado.

- Respira lento tres veces y tumbate lentamente.

Paso 2: RESPIRA: Respiración diafragmática y consciente.

- Pedimos que estando tumbados o sentados realicen respiraciones diafragmáticas.

- Respiración consciente: Serpiente, flor, elefante, abeja, león y globo.

Paso 3: Este gusano travieso me dice que esté muy quieto. Recorre todos mis dedos y luego sube a mi cuello.

Paso 3: PLANTA: Echar el ancla. Propuesta personal.

- Los niños/as cierran los ojos mientras consideran cual es la meta o propósito para el día. Puede estar relacionado con las actividades de clase, con un comportamiento o emoción.

- Fomentar la respiración consciente.

Paso 4: Sin darme casi ni cuenta se me sube a la cabeza y siento que sus patitas me hacen muchas cosquillitas.

Sobre mi nariz, tan diferente, me cierra los ojos lentamente.

¿Qué provoca este gusano? Que mis ojos estén descansados y mis pómulos relajados.

Paso 4: MUEVE: Conciencia plena corporal.

- Les indicamos que centren su atención en el reconocimiento de las sensaciones del cuerpo: la cabeza, la cara, los ojos, las manos, las piernas, etc. ¿Cómo se encuentran? No tienen que comunicarlo, solo sentirlo.

Paso 5: Se me baja hasta el pecho ¡Que gusano más travieso! Siento que sus latidos se confunden con los míos.

Paso 5: **ATIENDE:** Atención mental. Control de los pensamientos.

- ¿Cómo de rápido late mi corazón? ¿Cómo de tenso está mi cuerpo?
- ¿Cuáles son mis pensamientos?
- Les recordamos que no juzguen sus sensaciones o pensamientos y simplemente que las acepten.
- Se intenta centrar al alumnado a la atención plena de sus sentimientos y pensamientos, y se les dirige para no aferrarse a ellos. "Deja que pasen como si fueran nubes".

Paso 6: Este gusano tranquilo me dice algo al oído.

- Quiérete mucho mi amigo y siente que estás dormido

Paso 6: **OYE:** Escucha consciente.

- Les dirigimos para que se visualicen tranquilos y relajados.
- Escuchamos el ruido del ambiente, la música, nuestra respiración, si es rápida, lenta, profunda superficial, pero no la juzgamos ni la modificamos.

Paso 7: A la altura de mi ombligo da 10 vueltas a un sentido...

Paso 7: **SIENTE:** Mis emociones en alerta.

- Nos preguntamos cómo nos sentimos ¿Cómo me siento? Cansado, energético, feliz, triste, enfadado.

Paso 8: ...y, cuando menos lo espero, el gusano alza el vuelo.

Paso 9: La mariposa se posa en mis piernas alteradas y camina sin descanso dando pasos y aletadas.

Mi piel se siente a gusto con lo suave de sus alas y mis piernas ya no pesan. Al fin están descansadas

Paso 8: RIEGA. Háblate bonito.

- Dirigimos al alumno/a hacia el momento presente desvinculándole y dejando ir todos los pensamientos y sensaciones. <<Imaginamos un jardín lleno de flores que tenemos que regar para que nuestras flores crezcan fuertes y sanas, es así como llegarán las mariposas>>.

Paso 9: ACTÚA: Decisiones conscientes.

- Les damos indicaciones para que, poco a poco, desplacen su centro de atención, reconociendo las diferentes sensaciones a través del cuerpo:

- Cara y nariz: Fruncir el gesto.
- Mandíbula: Apretar y relajar.
- Brazos y piernas: Apretar y relajar.
- Columna: Pega y despega la lumbar al suelo.
- Piernas y pies: Aprieta y relaja.
- Todo el cuerpo: Contrae y relaja.

La postura se mantiene 5 segundos y después se relaja completamente.

Paso 10: La mariposa alza el vuelo y se posa en mi cabeza.

Con sus posturas y su cuerpo, lentamente me despierta.

Paso 10: RELAJA: Emociones conscientes.

-Realizamos 8 respiraciones diafragmáticas.

-Abrimos los ojos.

- Nos decimos una palabra o frase bonita "eres capaz".

Este programa es para niños/as y especialmente para padres.

La enseñanza de la meditación y el Mindfulness es una de las mejores herramientas para conseguir sembrar actitudes y aptitudes positivas que con la práctica habitual lleguen a modificar el pensamiento, el comportamiento y las relaciones con el entorno.

Ésta práctica en niño/as y por qué no, también en adultos, se convierte en una herramienta esencial para conocerse mejor a sí mismo, a ser más libres y más felices.