

Estrategias de atención plena para controlar el estrés en niños y adolescentes

Suzie Freedberg, Ph.D.
Psicóloga, Morrissey-Compton Educational Center

17 de enero de 2023

Definición de atención plena

¿Qué es la atención plena?

En otras palabras... darse cuenta de lo que está sucediendo en este momento y estar presente y ser amable contigo mismo.

- La práctica de ser plenamente consciente de los propios pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno que lo rodea.
- Prestar atención al momento presente con aceptación y sin juzgar
- Popularizado por primera vez en Oriente por instituciones religiosas y espirituales (por ejemplo, el budismo y el hinduismo)
- Jon Kabat-Zinn (Programa de reducción del estrés basado en la atención plena) se le atribuye la popularidad de la atención plena en Occidente (1979)
- Se puede enseñar y practicar en casa o en la escuela con niños desde preescolar

Beneficios de la atención plena

Beneficios de desarrollo duraderos (basados en evidencia):

- Foco y concentración mejorados
- dormir mejor
- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Mejor resolución de problemas
- Control de impulsos mejorado
- Habilidades sociales mejoradas



¿Cuándo pueden los niños empezar a practicar atención plena?

- Incluso si a los niños pequeños les cuesta sentarse quietos o cerrar los ojos y reírse, es útil normalizar la práctica y comenzar a enseñarles que la atención plena es un acto positivo que beneficia nuestra salud física y socioemocional.
- Los hábitos formados temprano en la vida informarán los comportamientos en la edad adulta
- La evidencia sugiere que a la edad de 4-5 años, los niños tienen una conciencia y comprensión completamente desarrolladas de su propio proceso de pensamiento.
- Se ha demostrado que los niños a los que se les enseña a mejorar su propio proceso de aprendizaje o pensamiento desde el principio son más resistentes y aprenden mejor



**Ayudar a los niños y adolescentes
a practicar la atención plena**

Consejos para enseñar Mindfulness

- Asegúrese de que su hijo esté listo para probar la atención plena (estado de calma, no lleno de energía y corriendo por la habitación)
- Ofrécete a practicar mindfulness con ellos.
- Asegúrele a su hijo que está bien que se desvíe del camino; demostrar cómo guiarse suavemente de regreso a la atención plena cuando se dan cuenta de que perdieron el enfoque
- Asegúrese de que su hijo tenga una experiencia positiva al terminar la práctica haciendo algo que disfrute

Consejos para enseñar Mindfulness



Úsalo solo
para
situaciones
positivas



Crea una rutina
diaria y
constante.



Preparar el
ambiente



Involucre a su
hijo en el
proceso.



Comparte tu
experiencia de
mindfulness



Anime a su hijo
a compartir su
experiencia.

Estrategias/actividades de atención plena en acción

Respiración Consciente

- Un elemento básico de la práctica de la atención plena
- La respiración controlada envía al cerebro una señal de que todo está bien; comienza a calmar el sistema nervioso y ralentiza la respuesta del cuerpo al estrés
- Los videos de YouTube pueden ser útiles para enseñar a los niños/adolescentes cómo participar en la respiración consciente



<https://www.youtube.com/watch?v=CvF9AEe-ozc>

Ejercicios de respiración

Respiración del Vientre

Al inhalar, el vientre se expande ligeramente. Al exhalar, se contrae. Haz varias rondas y vuelve a la respiración normal.

Amigos del vientre

Haga que los niños más pequeños se acuesten con un osito de peluche o un animal de peluche sobre la barriga. Permítales observar cómo se mueve hacia arriba y hacia abajo mientras respiran, como si lo estuvieran meciendo para dormir.

Respiración de cuatro cuadrados

Inhala mientras cuentas hasta 4. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta 4. Exhala mientras cuentas hasta 4. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta 4. Completa varias rondas y vuelve a la respiración normal.

Aliento de conejo

Haga 3 inhalaciones rápidas en la nariz y una exhalación prolongada por la nariz. Invite a los niños a fingir que son conejitos, olfateando el aire en busca de otros conejitos o zanahorias para comer.

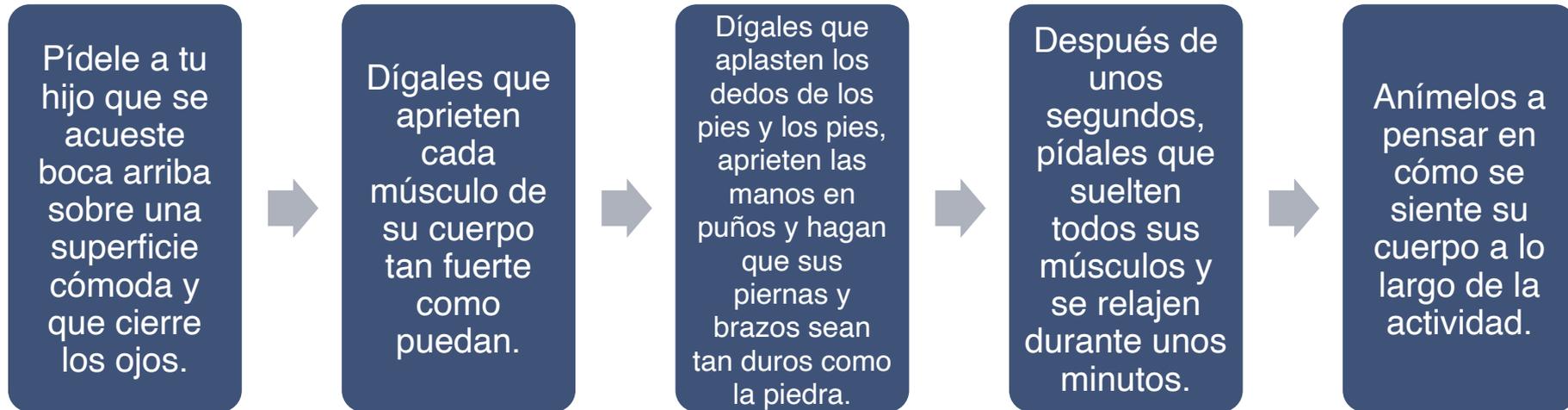
Cuenta hasta 10 Respiración

1. Inhala
2. Exhala
3. Inhala
4. Exhala
5. Inhala
6. Exhala
7. Inhala
8. Exhala
9. Inhala
10. Exhala



Escaneo corporal

- Otra práctica clave en mindfulness y fácil de enseñar a niños o adolescentes:



- Guión de meditación de escaneo corporal:
<https://www.mindful.org/body-scan-kids/>

Ejercicio de latidos del corazón

- Prestar atención a los latidos del corazón juega un papel en muchos ejercicios y actividades de atención plena.
- Pídale a su hijo que salte hacia arriba y hacia abajo o que haga saltos durante un minuto.
- Cuando hayan terminado, pídales que se sienten y pongan una mano sobre su corazón.
- Indíqueles que cierren los ojos y presten atención a los latidos del corazón y la respiración.
- Este ejercicio les enseña a los niños a notar los latidos de su corazón/respiración y usarlos como una herramienta para ayudarlos a concentrarse.



Posturas conscientes: sé un superhéroe



El Superman

Párese con los pies un poco más anchos que las caderas, los puños cerrados y los brazos extendidos hacia el cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible.

La Mujer Maravilla

Párese erguido con las piernas más anchas que el ancho de las caderas y las manos o los puños colocados en las caderas

- Bueno para niños de hasta 3
- Haz la pose de superhéroe durante 1 o 2 minutos.
- Pregunte cómo se sienten después de algunas rondas de probar estas poses.

Ejercicio Safari

- Dígale a su hijo que irá a un safari: su objetivo es notar tantos pájaros, insectos, bichos y otros animales como pueda.
- Deben prestar atención a los sonidos y a cualquier cosa que camine, gatee, nade o vuele.
- Deberán permanecer callados y alertas, y deberán concentrar todos sus sentidos para encontrarlos.
- Hable en voz baja sobre lo que usted:
 - Ver (p. ej., árboles, mariposas, casas, insectos, perros)
 - Sentir (p. ej., el clima, una piedra en los zapatos, el viento)
 - Escuchar (p. ej., viento, personas, pájaros, automóviles)
 - Olor (por ejemplo, flores, árboles)



Sentidos arácnidos

- Una forma divertida de enmarcar los ejercicios tradicionales de atención plena
- Pídale a su hijo que cambie sus sentidos a un nivel de superpoder, al igual que Spiderman
- En este momento...
 - ¿Qué pueden escuchar?
 - ¿Qué pueden ver?
 - ¿Qué pueden saborear?
 - ¿Qué pueden oler?
 - ¿Qué pueden sentir?
- Guíe a su hijo mientras permanece en el estado de Spidey durante 2-3 minutos
- Materiales beneficiosos: campana, flor, alimento pequeño (p. ej., bayas, pasas, trozo de cereal)



Cuenta regresiva de los sentidos

- Bueno para niños mayores o adolescentes.
- Extensión de los sentidos de Spidey
- Trata de notarlo...
 - 5 cosas que puedes ver
 - 4 cosas que puedes tocar
 - 3 cosas que puedes escuchar
 - 2 cosas que puedes oler
 - 1 cosa que puedes probar



3 cosas buenas (práctica de apreciación)

Liderando el ejercicio:

- Pregúntele a su hijo: "¿Alguna vez te sientes decepcionado por algo o alguien?" Pregunte: "¿Cómo te hizo sentir eso?"
- Di algo como: "Apuesto a que incluso cuando te sientes decepcionado, también suceden cosas buenas en tu vida. Mencionemos tres cosas buenas juntas".



Práctica de apreciación

Consejos para nombrar tres cosas buenas:

- Recuérdale a su hijo que el objetivo de este ejercicio *no* es fingir que no está molesto cuando se siente molesto. Es para recordar que pueden sentir dos cosas a la vez. Pueden sentirse agradecidos por las cosas buenas mientras se sienten tristes, heridos o decepcionados por otras cosas.
- Ayude a su niño/adolescente a hacer una lluvia de ideas si tiene problemas para pensar en *Tres Cosas Buenas* por su cuenta.
- Los padres pueden alentar a los niños a que les recuerden nombrar *Tres Cosas Buenas* cuando también estén atrapados en una decepción o molestia.
- Para desarrollar un hábito de agradecimiento, juegue *Tres Cosas Buenas* alrededor de la mesa, antes de acostarse, y en otros momentos la familia esté junta.

Llevar un diario

- Una práctica útil de atención plena para niños mayores o adolescentes.
- Ayuda a alentar a las personas a centrar su atención en el interior, ser conscientes de los pequeños detalles a su alrededor y explorar libremente lo que notan.
- Las indicaciones pueden incluir:
 - Escribe 5 cosas que te hicieron sentir agradecido hoy
 - Escribe sobre algo difícil que hayas experimentado hoy.
 - ¿Qué te trae más alegría y por qué?
 - Escribe sobre 3 cosas hermosas que viste hoy
 - Describe una instancia en la que estuvo motivado hoy.
 - Haz una lista de cinco cualidades que tiene tu mejor amigo o familiar que te hacen amarlo



Tecnología de apoyo

Tecnología de apoyo

Poderes Conscientes

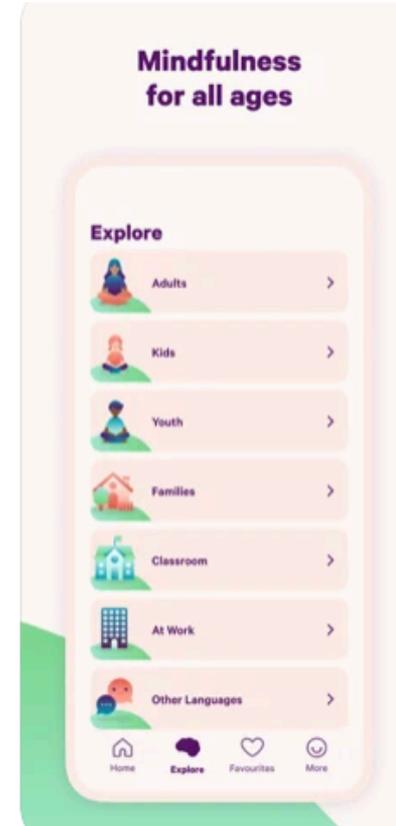
- Divertido y fácil de usar
- Diseñado para ser parte de la rutina diaria del niño.
- Sesiones interactivas guiadas por voz
- Implica interacciones repetitivas basadas en los sentidos para desencadenar la relajación.
- Gratis (con compras dentro de la aplicación); ideal para edades 7-10



Tecnología de apoyo

Mente sonriente

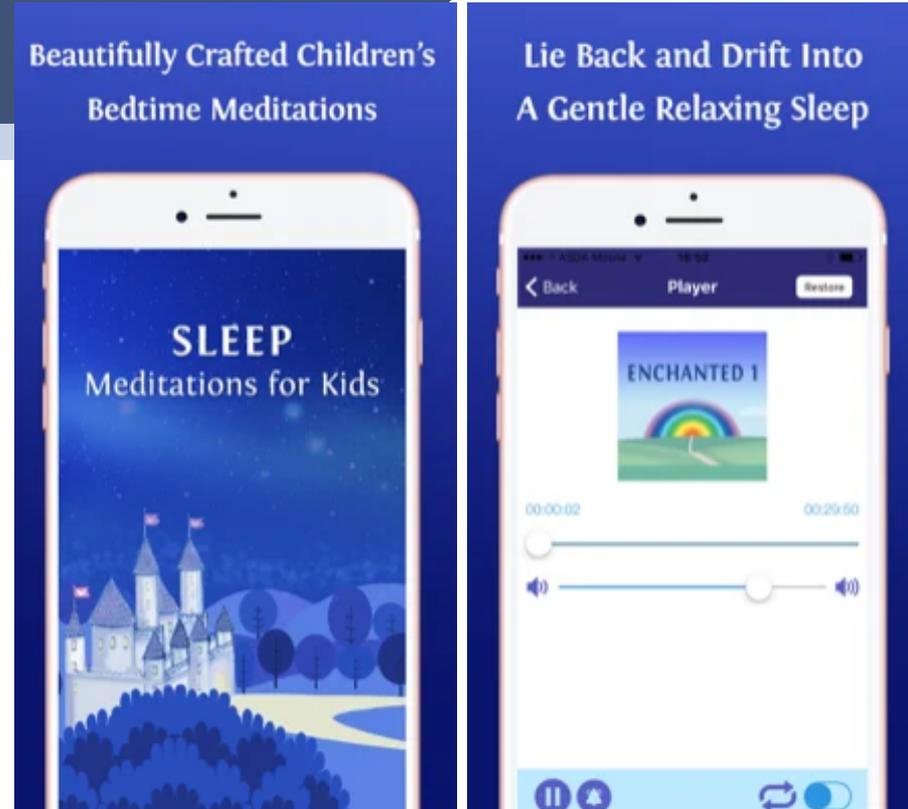
- Aplicación de meditación de atención plena desarrollada por psicólogos y educadores.
- Ofrece módulos y programas dedicados para niños (3-12 años), adolescentes (13-18) y adultos (19+)
- Incluye escaneos corporales de puesta a tierra, ejercicios sensoriales y meditaciones de respiración guiadas por voces suaves y relajantes.
- Uso recomendado: 10+ minutos por día



Tecnología de apoyo

Meditaciones del sueño para niños

- Ofrece 4 cuentos para dormir que se transforman en meditaciones guiadas
- Ayuda a los niños con problemas de sueño, insomnio, estrés y ansiedad.
- Dirigido a niños menores de 12 años
- Una meditación gratis de 13 minutos; \$2.99 para otras meditaciones



Tecnología de apoyo

Video: Lugar Todavía Tranquilo

- Video animado que ayuda a los niños a aprender cómo ir a un “lugar tranquilo”
- GoZen también ofrece otros videos y actividades.



<https://www.youtube.com/watch?v=GIJn5XhqPN8&t=51s>

Tecnología de apoyo

Video: Meditación de escaneo corporal de 3 minutos

- Meditación de escaneo corporal de *Fablefy - The Whole Child*
- Usa música y animación para guiar a los niños a través de una breve meditación de escaneo corporal.
- Diseñado para que los niños entren en contacto con sus cuerpos, dejen de lado los sentimientos negativos y liberen las emociones reprimidas.



https://www.youtube.com/watch?v=ihwcw_ofuME

Tecnología de apoyo

Video: Exploración corporal de 14 minutos para adolescentes y adultos

- Meditación de exploración corporal de *Fablefy - The Whole Child* dirigida a adolescentes y adultos

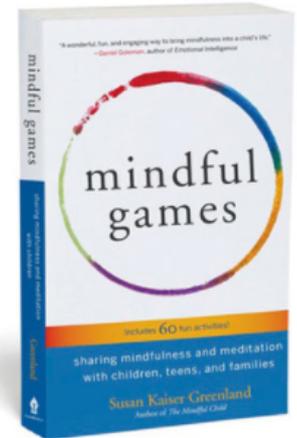


<https://www.youtube.com/watch?v=tcnJz2R0hx0>

Recursos adicionales

Libros de atención plena para niños y padres

- ***The Mindful Child*** de Susan Kaiser Greenland: guía útil para padres que incluye técnicas para ayudar a los niños a desarrollar la atención plena
- ***Mindful Games*** de Susan Kaiser Greenland: juego de tarjetas de actividades que trae la atención plena a la rutina diaria de una manera lúdica
- ***Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*** de Eline Snel: presenta 75 juegos y actividades de atención plena que pueden ayudar a los niños de 4 a 8 años a lidiar con la ansiedad, mejorar la concentración y manejar emociones difíciles
- ***Mindfulness Workbook for Kids*** de Hannah Sherman: presenta la idea de la atención plena y ofrece más de 60 actividades interesantes de atención plena para niños de 8 a 12 años.
- ***Mindfulness for Teens in 10 Minutes a Day: Exercises to Feel Calm, Stay Focused, & Be Your Best Self*** por Jennie Marie Battistin: una guía práctica de técnicas de atención plena para adolescentes



¿Preguntas?