



MEDITACIÓN PARA NIÑOS

La meditación, aporta numerosos beneficios no solamente a los adultos sino también a los niños. Cada vez es mayor el número de padres, profesores o profesionales que quieren ayudar a los niños a través de la meditación no solamente a relajarse sino también a focalizar la atención, concentrarse, potenciar su imaginación y sanar a través de ésta técnica. Es especialmente relevante tener en cuenta una serie de pautas cuando meditamos con niños. Según mi experiencia personal, los resultados de la meditación son realmente muy favorables si lo utilizamos como una herramienta más en el marco de la terapia infantil.

¿Por qué meditar con niños?

Los niños, son pequeños sabios y la esencia del futuro. Como padres, es inevitable sentir la necesidad de instruir, guiar, enseñar y educar a los niños para que así puedan tener una vida lo más plena posible. Todo lo que nosotros les enseñemos a los niños, queda dentro de ellos, haciendo que su sabiduría germine junto con su esencia para que así pueda abrirse a la vida como un nenúfar expandiendo sus conocimientos y predicando a través del ejemplo. Es por lo tanto esencial ayudarles no solo a encontrar la manera de sumergirse en su interior, sino también de tranquilizarse y de entrar en contacto con su mundo emocional, buscar un refugio o sanar las heridas internas.

La meditación es una herramienta fabulosa, para que los niños adquieran la plenitud en el día de mañana. Constantemente buscamos fuera lo que realmente se encuentra dentro de cada una de las personas. Si desde pequeños, les enseñamos a los niños a entrar en contacto con su mundo interior, con su maestría, si les enseñamos que lo que buscan realmente se encuentra dentro de sí mismos, sin duda contribuirán a cambiar el mañana.

Beneficios de la meditación

El arte de meditar, aporta indudablemente numerosos beneficios, no solamente para los adultos, sino también para los niños. Realizando éste maravilloso viaje hacia dentro, los niños obtienen múltiples beneficios, entre otros, estamos enseñándoles que la meditación puede formar parte de su vida de forma natural para sumergirse así en su mundo interno y encontrar la paz, tranquilidad o plenitud en su interior. Además, a través de la meditación, estamos fortaleciendo un vínculo entre el padre y el hijo.

Ésta herramienta, ayuda a los niños de muchas formas diferentes, como puede ser el potenciar la imaginación y la creatividad dejando que surja la fantasía. De ésta forma, aprenden a desarrollar y entender su mundo emocional la parte más sensible o más femenina dentro de ellos mismos.

Por otro lado, también se desarrolla el hemisferio izquierdo del cerebro, o la parte masculina, dado que los niños tienen la oportunidad de entrenar la concentración y aprenden a focalizar la atención más fácilmente. Además la meditación ayuda a mejorar la expresión escrita.

A través de la meditación, están por lo tanto unificando ambos hemisferios cerebrales lo que ayuda a potenciar la unidad entre la mente y el corazón alcanzando así el equilibrio interno, la tranquilidad y la plenitud y también puede contribuir a la sanación de síntomas frecuentes en la infancia como el estrés, la ansiedad, la angustia o los miedos y preocupaciones. Es una herramienta que ayuda a los niños incluso a dormir mejor.

Aspectos a tener en cuenta al meditar con niños:

1. Características del niño:

Cuando meditamos con niños, debemos tener especialmente en cuenta la edad del niño, dado que tendremos que adaptar la experiencia para que puedan entenderla y así aprovecharla en el momento evolutivo en el que se encuentran. Además es especialmente relevante, tener en cuenta las características físicas y emocionales del niño en el momento en el que meditamos con ellos. Nunca debemos olvidar tener en cuenta las características personales del niño, sus gustos, hábitos, tendencias dado que toda esa información nos puede ser muy útil a la hora de diseñar la meditación.

2. Características del profesional o padre que imparte la meditación:

Las características del profesional o padre, también son de especial relevancia. No solamente es importante haberse formado en dicha herramienta, sino que además también son especialmente relevantes las características personales de la persona que imparte la meditación. La creatividad, por ejemplo es una característica personal fundamental o la capacidad de adaptación, la imaginación y la flexibilidad que tenga dicha persona a la hora de utilizar ésta herramienta.

Además de las habilidades personales, es importante el tono de voz que utilicemos, la emoción que le pongamos a la meditación y la paz y tranquilidad que le transmitamos al niño. Especialmente los padres, deber hacer un esfuerzo quizá para sentirse seguros y confiados para así transmitirle esa confianza al niño. Siempre es recomendable, después de haber meditado, ofrecerles a los niños tengan un espacio para verbalizar lo sucedido.

3. Características de la meditación:

Al diseñar la meditación, tendremos que adaptarla a las características del niño, especialmente relevante como se mencionaba con anterioridad será la edad del niño que a la vez determinará el tiempo que dura la meditación. Normalmente, las meditaciones deben durar unos diez o quince minutos para los niños y deben ser sencillas. Si hablamos de adolescentes, el tiempo puede ser más extenso. También dependiendo de la edad, tendremos que tener en cuenta, el tipo de vocabulario que se utiliza adaptándonos a sus capacidades intelectuales y a su lenguaje, siempre debemos utilizar palabras directas y sencillas.

Pautas para meditar con niños

Para realizar una meditación con niños, debemos seguir los siguientes pasos:

1. En primer lugar, es importante pensar en la meditación que queremos hacer y en el objetivo de la meditación. Hay diversos objetivos que podemos tener como padres, dado que podemos ayudarles a liberarse de sus tensiones, sus miedos su ansiedad, tranquilizarles, etc.
2. Una vez tengamos el objetivo claro y que tengamos pensada o redactada la meditación, debemos encontrar un momento adecuado para realizarla. Normalmente los niños deben estar cansados para poder entrar en un estado alterado de conciencia.

3. Tras haber preparado la sala para la ocasión, bajar la luz o poner una vela y crear un espacio de tranquilidad, ayudamos a los niños a colocarse y a encontrar una postura cómoda.
4. Les explicamos que les vamos a contar un cuento y que tienen que prestar atención con los ojos cerrados a lo que les vamos diciendo y visualizar las imágenes.

La meditación es la herramienta perfecta para conservar la luz y la salud de los niños de ahora, solamente tenemos que ayudarles a que el nenúfar que hay dentro de cada uno de ellos florezca con la luz de su interior. Por un mundo mejor, por un futuro mejor luchemos para mantener la luz y la salud de los niños de ahora.



MARTA CELA
Psicoterapeuta Holística Infantil, Juvenil y Adultos.
mc@martacela.com
www.martacela.com