

# Mindfulness Infanto Juvenil

Método Eline Snel



"Si se empieza pronto a enseñar a un niño a **calmar, estabilizar y enfocar su atención**, será capaz de tener una mente más tranquila. **Una mente en calma aprende con más facilidad, encuentra mejores soluciones para un mismo problema y reacciona de una forma menos impulsiva.**"

# ¿Qué es Mindfulness?

El Mindfulness o atención plena se puede entender como la **capacidad de prestar atención de forma consciente y estar deliberadamente presente, en cada momento, sin juicio.** Podemos seguir haciendo las mismas cosas que hacemos siempre con la diferencia de que somos conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos.

**NO es una terapia, una varita mágica ni religioso**

## ¿Por qué la práctica de Mindfulness en niños?

Los niños suelen estar demasiado ocupados, tal como lo estamos los adultos. No consiguen dormir bien, les cuesta concentrarse y a menudo se sienten inquietos, tienen mucha preocupación. También suelen tener problemas a la hora de relajarse o pasar un rato sin hacer nada, pasando mucho rato online. Sus cabezas están llenas, sobrecargadas por la cantidad de impulsos que perciben. Tienen la cabeza llena de dudas.

**El “botón de inicio” funciona, pero ¿dónde está el “botón de parar”?**

Tienen demasiadas obligaciones, impuestas por ellos mismos, el colegio y la sociedad. ¿Cómo se les puede enseñar a relajarse, dejar de dar vueltas a las cosas, confiar en las cualidades con las que cuentan y mantenerse a flote durante este siglo XXI tan exigente?



# ¿De que se trata?

Es un programa basado en el entrenamiento de Mindfulness para adultos creado por Jon Kabat Zinn.

Es un taller lúdico, sencillo, efectivo, claro y diseñado con un corazón abierto.



## Grupos diferenciados por edades y etapa de desarrollo:

- 1) 5 a 7(8) años
- 2) 8 a 11(12) años
- 3) 12 a 14 años
- 4) 15 a 19 años

## Duración

**8 semanas** para niños de 5 a 11 años. Una sesión por semana de entre 30 min a 60 min.

- **10 semanas** adolescentes de 12 a 19 años. Una sesión por semana de entre 60 min a 90 min.

## Participante

Se requiere como **mínimo 4** participantes.

Un **máximo** ideal de

- Niños: 10    - Adolescentes: 12

## Temas por sesión

- 1) observación y concentración
- 2) atención para tu cuerpo
- 3) probar, oler, escuchar, ver y sentir
- 4) paciencia, confianza y soltar
- 5) sentir y permitir los sentimientos
- 6) conocer y aprender a convivir con los pensamientos
- 7) ser amable es divertido
- 8) el secreto de la felicidad

Adicionales para adolescentes

- 9) como tratar con el estrés y
- 10) el arte de la escucha

**TALLER INCLUYE:** cuadernillo de ejercicios, CD para realizar ejercicios en casa y ejercicios/consejos para la casa.

Se debe pagar el taller completo. Existe facilidades de pago (cuotas).

Luego de la primera sesión se puede decidir si seguir con el taller o retirarse. Lo mismo para los adolescentes.

**Niños de  
5 a 19 años**



# ¿Qué pueden aprender los niños?



• **Concentrarse y darse cuenta de cuándo ya no lo están.** Al interrumpir periódicamente sus actividades y “sentarse con la atención de una rana”, los niños aprenden rápidamente a conectar entre “hacer” y “no hacer”. Notar cuando están distraído y saber cómo pueden volver a concentrarse es la base de la concentración.

• **Desarrollar sus funciones ejecutivas.** Las funciones ejecutivas son procesos cognitivos necesarios para un comportamiento social adaptado, eficaz y directo.

• **Desarrollar la capacidad para relajar su mente y su cuerpo.** Con la mente calmada, aumenta también la capacidad de aprendizaje.

- **Identificar y entender las emociones y los procesos mentales** como la ansiedad, ira, tristeza e inquietud. Al aceptar las emociones y los pensamientos y concederles su espacio, se crea la distancia necesaria para no ser arrastrado por esos sentimientos sin tener tampoco que ignorarlos. Como consecuencia de ello, surge la calma y la armonía.

- **Estar presentes en el AHORA**, aunque haya cosas emocionantes que nos estén esperando o aunque haya ocurrido cosas desagradables. AHORA está bien. Esto enseña a los niños a proyectar sus pensamientos menos hacia el pasado o hacia el futuro y centrarlos en el AHORA.

- **Tener confianza en sí mismos** aprendiendo a no juzgar sus propios pensamientos y emociones, sin tener necesariamente que identificarse con lo que piensan y sienten. Esto se consigue a través de una actitud abierta y exenta de juicios de valor por parte del educador, profesor o padre.

- **Mejorar la memoria.** Al centrar toda su atención en lo que hacen AHORA pueden recordar más fácilmente lo que han aprendido.

• **Ser más amables consigo mismos y con los demás**, Mediante la compasión y la práctica de la amabilidad, los niños perciben el verdadero valor de la tolerancia. Esa toma de conciencia está por tanto, directamente relacionada con una disminución del acoso escolar y con un aumento de la aceptación del que se considera distinto a uno.

# Antecedentes

En los pasados 30 años se han venido realizando **investigaciones científicas con adultos con resultados muy positivos**. Con respecto a los niños, la investigación está en pleno desarrollo incluyendo a la AMT (Academie voor Mindful Teaching, escuela internacional de educación de entrenadores infantiles de Mindfulness). Para ello, colaboramos con la Universidad de Radboud Nijmegen, la Universidad de la ciudad de Hong Kong y el instituto Trimbos en Utrecht.

Mindfulness ha demostrado tener un **efecto importante sobre el cerebro infantil**. En especial sobre aquellas partes que se activan cuando hay estrés, emociones, agresividad o se lleva a cabo una acción. Se han realizado estudios que han demostrado que los niños que siguen los principios de mindfulness son más capaces de gestionar situaciones de estrés y de ponerse en el lugar de los demás. Toman decisiones distintas en situaciones de conflicto: parten de una base más consciente y tranquila, en lugar de dejarse llevar por impulsos o por el enfado.

**Mindfulness es bueno para cualquier cerebro en pleno desarrollo. ¿Por qué no facilitar este proceso lo máximo posible?**



Te invitamos a revisar el video a continuación del **Dr. Dan Siegel**, catedrático de psiquiatría clínica de la facultad de medicina de UCLA, en donde explica el efecto que tiene la meditación sobre el cerebro.

[https://www.youtube.com/watch?v=18D\\_QTxh7ks](https://www.youtube.com/watch?v=18D_QTxh7ks)

# Contexto y motivaciones para el desarrollo del método de Eline Snel



## Eline Snel,

Holandesa, instructora certificada de Mindfulness, directora/propietaria de la AMT y miembro de la VMBN (Asociación de Instructores de Mindfulness de los Países Bajos), llegó a desarrollar su método después de 20 años de experiencia en la meditación y de 30 años como instructora en Mindfulness basándose en su propia experiencia.

El método empezó a desarrollarse en 2008 como consecuencia directa de las observaciones y preguntas de 12 directores de escuelas de la región de Eemland, Holanda después de haber seguido un curso de ocho semanas con Eline: "Cuánta confianza, tranquilidad y autocompasión nos produce esta formación. Ahora podemos estar mucho más presentes en nuestro trabajo y con nuestros niños en el aula, reconocemos mejor nuestras limitaciones y ya no reaccionamos como antes. **Es una experiencia verdaderamente impactante y sería fabuloso que los niños pudiesen sumergirse en ella desde jóvenes para no tener que luchar tanto contra el estrés, la ansiedad, la tristeza y los prejuicios como nos ocurrió a nosotros**".

**2008-2014:** en este período se desarrollaron los manuales utilizados en este método motivo de numerosos cursos piloto impartidos en escuelas, en la educación especial y en los servicios de salud mental.

Actualmente (2014), ya han recibido instrucción infantil más de 6000 niños en Europa y Asia y hay más de 500 instructores infantiles AMT que imparten en estas clases.

## Para mayor información:

Eline Snel  
TRANQUILOS  
Y ATENTOS  
COMO UNA RANA  
Prefacio de Christophe André



Kamis

Libro para papás con  
niños entre 5 a 12 años



Eline Snel  
RESPIRAD  
MINDFULNESS  
PARA PADRES CON HIJOS  
ADOLESCENTES



Kamis

Libro para papás con  
adolescentes entre 12 y 19 años

## ¿Quién facilita estos talleres?



La formación se llevará a cabo por un profesor especialmente cualificado (mindful teacher) o por un entrenador mindfulness diplomado.

En este caso facilita: **Daniela Musa**, formadora Mindfulness Infantil y adolescente Método Eline Snel. Quién forma parte de los primeros entrenadores en Sudamérica, los cuales tuvieron la bendición de aprender de la misma Eline Snel en su primera visita a Chile.