ATENCIÓN PLENA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

Cristopher Willard

Miembro de la junta directiva del Instituto de Meditación y Psicoterapia. Presidente de la Red Mindfulness in Education. Psicólogo y consultor educativo con sede en Boston, especializado en mindfulness. Conferencista TEDx. Sus pensamientos han sido publicados en el New York Times, The Washington Post, mindful.org, entre otros medios.

Marina Lisenberg

Directora Académica de la Diplomatura en Mindfulness de la Universidad de Belgrano. Psicóloga graduada en la Universidad de Buenos Aires. Estudió Mindfulness en el Center for Mindfulness, División de Medicina Preventiva y del Comportamiento, Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos. Conferencista y escritora.

La atención plena es un antídoto práctico, con respaldo científico, para la sociedad estresada de la actualidad, tanto adultos, como también niños y adolescentes.

Básicamente, la idea consiste en que podemos traer nuestra atención al momento presente, a propósito, dejando de lado las preocupaciones sobre el pasado o el futuro y tantas veces como queramos. Vamos a descubrir que podemos relajar nuestras mentes y cuerpos en el proceso.

Su efecto va desde ampliar la perspectiva de lo que percibimos hasta disminuir la intensidad de los berrinches infantiles, así podemos cultivar un estado de ánimo más feliz y menos ansioso. Los neurocientíficos comentan que, a partir de los efectos de la práctica la atención plena, se pueden ver cada vez más conexiones en el cerebro.

Toda la población: banqueros, políticos, oficiales de policía, atletas profesionales o maestros pueden explorar la atención plena en cualquier parte del mundo en la que viven o trabajan. No es solo una cuestión de interés para los hippies.

Si prestamos atención, podemos aprovechar la posibilidad de decidir cómo nos relacionamos y elegir nuestra actitud hacia adentro y hacia afuera, sin quedar secuestrados por estímulos que nos distraen de vivir nuestras vidas a cada momento. Cuando estamos presentes, disponibles y conectados, los que nos rodean, no sólo se benefician de ello, sino que también aprenden a copiarlo, especialmente los menores de edad.

EN PDF

https://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-28/atencion-plena-con-ninos-y-adolescentes/

Pero volvamos a los más jóvenes.

Nuestros niños y adolescentes están experimentando tasas récord de estrés y problemas de salud mental como depresión y ansiedad. Y aquí es donde la atención plena podría ser útil si se la presentamos a los niños y adolescentes como una medida de salud pública mientras todavía están en la escuela.

Si bien muchos padres y docentes pueden amar la idea de que los chicos permanezcan sentados en silencio y concentrados en la respiración, también puede parecer difícil de imaginar.

Adoptar un enfoque lúdico puede facilitar en los más jóvenes, acciones que los beneficia para la regulación mente-cuerpo de la atención plena. Y la ciencia lo avala.

Hace muchos años, un investigador muy valiente llamado Vygotsky decidió hacer un experimento para ver cuánto tiempo podían quedarse quietos unos niños de ocho años. Probablemente tenga una idea de cómo va a terminar esta historia si sabe cómo son los niños a esta edad. Él reunió al grupo de niños, sacó su cronómetro y les dijo que se quedaran quietos el mayor tiempo posible, lo cual funcionó como era de esperarse muy poco tiempo.

Lo que hizo después de forma intuitiva fue lo que los mejores profesionales en pedagogía infantil saben: reunió a los niños nuevamente y le dio un giro a la indicación inicial: "volvamos a quedarnos quietos por el tiempo que podamos una vez más, pero esta vez, me gustaría que imaginen que son unos caballeros que vigilan un castillo". Esta vez, por supuesto, los niños pudieron quedarse quietos por más tiempo, hasta veinte minutos.

Si trabajas o vives con niños, seguramente también conoces el poder de la diversión cuando se trata de ver cómo aprenden los pequeños. Entonces, ¿cómo podemos llevar la imaginación, los juegos, el rendimiento y el movimiento a la atención plena de los niños? Podemos hacerlo divertido conectando la práctica de la atención plena con el movimiento y las imágenes que ya tienen sentido para los niños.

Este tipo de pensamiento inspiró la idea de "Alphabreaths (Respiracedario)", una forma divertida de hacer que los niños visualicen la respiración consciente.

Sabemos a partir de las investigaciones que extender la exhalación relaja el nervio vago que regula el sistema nervioso. Esto a su vez se corregula en el cerebro y calma el sistema de alarma emocional, lo cual activa las partes que nos ayudan a concentrarnos, asumir una perspectiva y controlar nuestros impulsos.

Por lo tanto, al regular la respiración regulamos nuestra atención, nuestras emociones e impulsos. De esta forma podemos ayudar a los niños y adolescentes (y a nosotros mismos) a aprender mejor cómo manejar las tensiones que padecemos en este mundo desafiante.

Cuando nos sentimos al borde de un ataque de nervios, podemos recordar algo vital en ese momento: cultivar atención plena es una práctica y nada va a ser perfecto.

Nuestros momentos más significativos ocurren cuando disminuimos la velocidad y sintonizamos con las cosas simples de la vida. Intenta respirar profundamente y estar presente en el momento. Muy a menudo nos apresuramos a cumplir con una gran lista de pendientes.

Podemos perder la posibilidad de apreciar las cosas simples, como el aroma de un bizcochuelo recién horneado, disfrutar de los lugares al aire libre o del tiempo de juego o aprendizaje juntos.

Aquí hay algunos enfoques lúdicos para respirar que puedes compartir con los más pequeños, o tal vez practicar cuando te sientas un poco juguetón.

A: aliento de cocodrilo

Mantén los brazos extendidos como si fueran las fauces de un cocodrilo. En la inhalación, abre bien las mandíbulas como un cocodrilo hambriento y, en la exhalación, ciérralas. ¡Recuerda no morder a tu vecino!

C: aliento de chocolate

Un favorito de todos los tiempos, que incluso los adolescentes disfrutarán: ahueca tus manos como si estuvieran envueltas alrededor de una taza de chocolate caliente. Inhala lentamente como si estuvieras oliendo su aroma y luego, sopla suave y constantemente como si estuvieras enfriando tu chocolate caliente. Al mismo tiempo puedes refrescar tus propias emociones "sobrecalentadas" en algún momento de frustración.

A medida que los niños crecen, estas prácticas de respiración pueden seguir creciendo con ellos. A los cinco años, necesitan la imagen del chocolate caliente y las manos en la cara porque esto les ayuda a concentrarse. A los diez años, las manos pueden caer hacia un lado y sólo queda la imagen. A los quince años, son conscientes de su respiración y pueden regularla sin anclas de atención adicionales como para poder seguir las sensaciones de la respiración.

El tiempo para focalizar la atención aumenta con la edad. Todos podemos enfocar la atención en cómo es nuestra respiración mientras estamos vivos. Y en lo que perciben nuestros sentidos: ¿te sentiste contento al comer esta manzana?, ¿cómo sabe tu cuerpo que estás contento?

Si los niños están preocupados, se sienten enfadados, molestos o frustrados, podemos proponerles que paren por un momento y se fijen dónde están sintiendo la preocupación o el enfado en su cuerpo. ¿En la panza? ¿La garganta? ¿Las piernas? ¿Sienten que están temblorosos o contraídos o sudorosos?

Cuando nos damos cuenta de que estamos en una situación estresante, podemos tomar en cuenta la presencia de tal dificultad y reconocer: "Es complicado para mí". Luego, preguntarnos: "¿Qué necesito?"

Podemos tener en cuenta al niño o al adolescente con el que existe un conflicto, para prestarle atención plena. Llevamos nuestra atención a su postura y respiración. Conectamos en silencio con su lenguaje corporal: ¿Cómo habla cuando habla?, ¿Cómo anda por la vida en estos tiempos? ¿Qué es lo que rescata para compartir? ¿Cómo y qué dice o dibuja? ¿Qué ve del mundo? ¿Qué necesita ahora? ¿Cómo se mueve? ¿Cómo se comporta? ¿Cuáles son sus necesidades en este momento de su vida?

Al caminar hacia el colegio o el club o la parada de ómnibus, podemos invitar a todos a detenernos a inhalar y exhalar al parar en un semáforo o cruzar una calle o leer una señal vial.

Hacer cualquier fila con atención plena en la postura, la respiración y todo lo que nos rodea.

Para nuestros adolescentes e incluso para nosotros mismos, algunos consejos respecto al uso de la tecnología con atención plena podrían ser:

- Dejar a propósito el teléfono celular en la cartera o la mochila unos minutos cada día.
- Observar qué pensamientos nos surgen cuando no chequeamos los mensajes o no respondemos cuando suena: ¿Qué sensaciones físicas tenemos? ¿Registramos urgencia por teclear?
- Solo chequear mensajes cuando tenemos tiempo de responderlos.

Y también hacernos algunas preguntas como: ¿Qué sucede si nos apartamos al menos un rato de las redes sociales? ¿Existimos? ¿Qué tal si hoy almorzamos sin el celular en la mesa? ¿Cómo sería volver a ir a un encuentro social sin tener a mano la distracción digital?

En la vida cotidiana, durante las comidas o antes de acostarse, también podemos compartir algo por lo que estemos felices o agradecidos.

Donde todo se torna realmente divertido para grandes y chicos es cuando empezamos a habitar los momentos con atención plena y idescubrimos un mundo mucho más interesante de lo que habíamos podido imaginar!

Podríamos preguntarnos, si hoy fuésemos chicos o adolescentes, ¿qué nos parecería importante que los adultos tomaran en cuenta?

Quizás algún día no tan lejano alguna generación sea capaz de dar una vuelta de tuerca y considere "transgresora" tanta adicción y distracción, y entre todos cultivemos otra calidad de presencia.