



Vida  
Sana



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Es una técnica que se puede aprender desde pequeños

---

Desde hace unos años se ha puesto muy de moda en los países occidentales la meditación por sus grandes beneficios para nuestra salud física y mental. Pero la práctica de esta técnica no solo es buena para los adultos, también para los niños. Descubre sus beneficios y cómo puedes enseñarles a meditar.

La meditación es una práctica mental a través del cual se potencia la atención y la consciencia en el presente, además de la calma y el propio conocimiento. Meditar es muy

beneficioso para todo el mundo, por eso cada vez más familias se interesan por esta técnica, que se puede enseñar desde los 4 años, aunque siempre adaptándola a la edad del pequeño.

Entre los muchos beneficios de la meditación para los niños y adolescentes encontramos:

- 1- Reduce el estrés y la ansiedad.
- 2- Mejora el rendimiento escolar al ayudarnos a concentrarnos mejor.
- 3- Controla la hiperactividad y la impulsividad.
- 4- Aumenta la felicidad.
- 5- Ayuda a conocer y controlar las emociones.
- 6- Mejora la autoestima y el conocimiento propio.
- 7- Favorece el sueño.
- 8- Aumenta la empatía y mejora las relaciones sociales.
- 9- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- 10- Reduce la violencia y la agresividad y aumenta la tolerancia a las frustraciones.

### **¿Cómo enseñar a meditar a mi hijo?**

Si sabes meditar, puedes enseñarle tus conocimientos y técnicas a tu hijo desde los 4 o los 5 años, pero si nunca has meditado, lo mejor es que acudáis juntos a algún curso de meditación impartido por expertos para aprender las bases y luego ya poder practicar en casa de manera adecuada. También existen muchos libros sobre el tema, aunque alguna clase práctica nunca viene mal.

Empieza por explicar a tu hijo en qué consiste la meditación y cuáles son sus beneficios. Tienes que motivarle para que quiera practicarlo, nunca se puede obligar a alguien a meditar. Una buena manera de conseguir que el entre el gusanillo es meditando tú en casa, ya que los niños suelen imitar lo que ven y hacen sus padres. La respiración es clave para conseguir meditar, por lo que puedes empezar practicando ejercicios sencillos de respiración como sentarse con las manos sobre la tripa, en silencio, observando cómo sube y baja la tripa. Esto ayuda a centrarse en el momento presente y concentrarse. Para ayudarlo, puedes pedirle que se tumbé boca arriba y colocar encima de su tripa un juguete para que sienta cómo sube y baja. Busca un momento adecuado en el que el niño esté tranquilo, no tengáis prisas ni haya nada que hacer. Debéis poder dedicar al menos 30 minutos a la meditación, sobre todo al principio. El lugar también es importante, debéis estar en silencio, tranquilos y en un sitio cómodo. Una buena opción es poner música de

fondo de relajación. Sé paciente y flexible, ya que habrá días que lo haga encantado, y otros que le cueste más concentrarse y meditar. No tengas unas expectativas muy altas, sobre todo al principio. Con que consigáis meditar 10 minutos, es más que suficiente. Podéis meditar tanto sentados con las piernas cruzadas, en la postura del loto, como tumbados. Cerrad los ojos y pídele que imagine cosas sencillas al inhalar y exhalar o que piense en cosas que le gusta y le calman, como burbujas de jabón, colores, flores, etc. Primero en cosas sencillas, a medida que avance en la meditación, los pensamientos pueden ser más elaborados, como una playa desierta, un cielo lleno de nubes, etc. Al terminar, preguntale cómo ha ido la experiencia, qué ha sentido? y escúchale con atención.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**