GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Las ventajas del mindfulness para niños

Actualidad Empresarial | 18/11/2021 | 00:00

El mindfulness para niños aporta grandes ventajas para el correcto desarrollo de los niños y, por este motivo, se trata de una práctica muy beneficiosa. Desde las primeras fases de la vida, el mindfulness les ayuda a gestionar emociones y a mejorar su atención.

Las bases para un cuerpo y una mente sanos se encuentran en la primera infancia y por tal motivo, los primeros años de vida resultan cruciales para el desarrollo no solo físico, sino también mental y emocional. Incluir a los niños en prácticas como el mindfulness puede contribuir a brindarles una serie de herramientas para su desarrollo mental y emocional, ya que de esta manera podrán canalizar mejor sus emociones y maximizar sus habilidades sociales. En la página web mindfulnessparaniños.online, las personas interesadas podrán encontrar más información sobre el tema.

¿En qué consiste el mindfulness para niños y cuáles son sus ventajas?

El mindfulness consiste en prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente. Se trata de tener total consciencia de lo que ocurre ahora y cuáles son las reacciones de la mente y el cuerpo en dicho momento.

En el caso de los niños, esta práctica les ayuda a crear un espacio para comprender sus emociones, contribuyendo a que las mismas no les sobrepasen y reaccionen de forma inadecuada. Aprenden a actuar de forma consciente, facilitando esto que tomen mejores decisiones, incluso cuando estén ante situaciones de conflicto.

Las ventajas del mindfulness para niños son muchas, puesto que contribuye a aumentar su confianza, mejorar la capacidad de prestar atención y enfocarse y desarrollar las llamadas funciones ejecutivas, que son la planificación, capacidad analítica y resolución de problemas. Además, aprenden a gestionar situaciones difíciles y aumenta su capacidad de ser eficientes en la ejecución de múltiples tareas.

Algunas estrategias para la práctica del mindfulness para niños

Es importante entender que el mindfulness para niños no solo busca que los más pequeños aprendan a meditar o a respirar de forma consciente. Va mucho más allá y se relaciona con otras facetas cotidianas, como la alimentación, el deporte, el trabajo, etc.

La edad apropiada para iniciar a los niños en esta práctica es desde los 3 años. En países como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Holanda y Australia son reconocidos los beneficios del mindfulness en niños y se han propuesto incluirlo en los planes docentes. El cerebro de un niño es mucho más receptivo a este tipo de prácticas, uno de los motivos que lleva a querer introducirlo en las escuelas.

Al iniciar a los niños en el mindfulness, es necesario buscar estrategias sencillas y a la vez divertidas para atraer rápidamente su atención. Los ejercicios escogidos preferiblemente deben adaptarse a su edad y a su manera de ser.

Para mayor información y detalle sobre la práctica del mindfulness para niños, se puede visitar el sitio web mindfulnessparaniños.online, en el cual se pueden conocer todos los aspectos necesarios, las ventajas, recomendaciones de cursos, libros y algunos ejercicios para incluir a los pequeños en este fascinante mundo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/160461-las-ventajas-del-mindfulness-para-ninos.htm