GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Mindfulness para niños, ¿Cuáles son sus ventajas?

Actualidad Empresarial | 31/05/2022 | 00:00

Basada en la capacidad humana para centrarse en el presente sin juzgar lo que sucede y aceptando la realidad con consciencia, se encuentra la técnica del mindfulness

En ese sentido, el mindfulness para niños provee a los más pequeños de una herramienta valiosa que les permite mejorar su calidad de vida y reaccionar de forma óptima ante diversas situaciones de su cotidianidad.

La enseñanza de esta práctica a los niños y niñas se desarrolla con expertos en el tema. Mindfulness para niños es una plataforma especializada que brinda conocimientos en torno a esta práctica y ofrece recursos en libros, vídeos y juegos para que cada ejercicio sea entretenido y eficaz.

¿Cómo implementar el mindfulness en niños?

El mindfulness es una facultad mental a la que todos pueden acceder con el aprendizaje respectivo. Su fundamento es prestar atención sin dar cabida a las distracciones ni juicios de valor. Asimismo, es un planteamiento que promueve la importancia del aquí y el ahora como elementos trascendentales para lograr el bienestar físico y mental simultáneamente.

La atención plena en niños puede ser implementada mediante ejercicios amenos que fomenten un ambiente sano que cree un espacio entre cada niño y las emociones, promoviendo que estas no se apoderen de los menores y ellos no tengan necesariamente que reaccionar. De esta forma, cada niño aprende a tomar mejores decisiones y a actuar conscientemente en todo tipo de contextos, incluso los momentos de conflicto y tensión.

¿Cuáles son los beneficios más destacados del mindfulness para niños?

Llevar a cabo la práctica del mindfulness en niños permite que estos desarrollen habilidades y destrezas y mejoren su capacidad de concentración, eleven su confianza y por ende, su autoestima. También es conveniente este saber para gestionar situaciones complicadas, ser más eficientes y poder realizar varias actividades al mismo tiempo sin perder la cordura, la tranquilidad ni la estabilidad.

En otras palabras, el mindfulness es una enseñanza para la vida que, si se practica desde la niñez, dejará principios y valores que servirán para toda la vida.

Los ejercicios de mindfulness para niños incluyen alimentación consciente, respiración consciente, caminar consciente y palabra consciente, entre otros. Cada uno con la finalidad de mejorar las destrezas y control de las emociones. En la web de Mindfulness para niños se puede acceder a más recursos y ejercicios para implementar esta técnica y obtener resultados provechosos.

Entre las ventajas que reciben los niños que utilizan esta estrategia se encuentra la mejora del rendimiento académico, el desarrollo del autocontrol, creación de buenos hábitos, la pérdida del miedo a hablar en público y la reducción de los niveles de estrés, ansiedad o nerviosismo.

El mindfulness es un aliado para toda la vida que bien aplicado genera y refuerza en cada niño las cualidades y valores de amabilidad, compasión, gratitud, empatía, honestidad, paciencia, perseverancia, responsabilidad, sensibilidad, tolerancia, respeto y deseo de superación.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/175903-mindfulness-para-ninos-cuales-son-sus-ventajas.htm