

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING



Método Eline Snel®

Mindfulness para niños



HB2: Consejos para casa

202001.AMT.ES



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN 1

Consejos para casa

Consejos para la respiración, consejos para la memoria

- Observa cómo respiras cuando estás viendo una película muy emocionante. Escribe lo que percibes

- Observa cómo respiras cuando estás relajado. Escribe lo que percibes

- Intenta recordar cinco cosas de las que ves de camino a la escuela (un árbol, una señal de tráfico, un edificio que te llame la atención, la valla del colegio, la puerta de la clase).

- Intenta recordar cada vez más cosas además del árbol, la señal de tráfico, etc., por ejemplo: colores y formas. También puedes darte cuenta si es que te has de hacerlo.

No se trata de que lo hagas bien o mal. Se trata de entrenar tu músculo de la memoria poniendo atención a lo que te encuentras camino a la escuela.



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN LES 2

Consejos para casa

¿Me siento bien en mi cuerpo?

- Atento bajo la ducha: ¿qué sientes exactamente cuando estás bajo la ducha? Escribe cosas que te llamen la atención:

¿Qué siento en mi cuerpo?

- ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando te despiertas por la mañana? ¿Estás cansado o descansado? Escríbelo cada día en el termómetro (cansado abajo, en forma arriba) ¿Tienes la misma sensación durante todo el día?

Reír es sano

- ¿Cuándo ríes, qué más se ríe contigo? ¿Tu barriga? ¿Tus ojos? Mírate al espejo y siente todo lo que sucede en tu cuerpo. ¡Pruébalo!

Date cuenta de que caminas

- Date cuenta de qué sucede cuando subes la escalera a toda prisa. ¿Qué músculos puedes sentir? ¿Si es que corres, puedes parar de repente y subir la escalera de forma más tranquila, peldaño a peldaño? Durante la semana ve alternando conscientemente el correr y el caminar de forma más tranquila. Explica tus experiencias. ¿Qué te ha llamado la atención?

Días de la semana

En forma		_____

Cansado		_____



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN LES 3

Consejos para casa

La alimentación es importante. Tu cuerpo "sabe" interiormente aquello que necesita. Cuando no comes ni demasiado ni demasiado poco, tomas una chuchería de vez en cuando e intentas "saborear" lo que comes, entonces te das cuenta de que puedes disfrutar mucho más de tu comida y además seguir lleno de salud.

Consejo 1. Comer con atención

Intenta una vez al día, saborear algo con suma atención, igual que hiciste con el ejercicio de la pasa: un trocito de plátano, alguna otra fruta, o algo salado (patatas chips por ejemplo), algo caliente o algo frío. Cuánto más conscientemente comes, más respeto vas a tener hacia todos los alimentos que han crecido en algún lugar, han sido recolectados, secados o que han nadado en el agua. ¡Hay muchísima gente trabajando duramente cada día para que tú y yo podamos comer! Quizás quieras escribir algo al respecto.

Quando como algo salado siento en mi boca:

Quando como algo dulce siento:

Quando como algo frío siento:

Quando como algo caliente siento:

Nunca he sentido que:

Consejo 2. Saborear lo que comes

Además de comer con atención plena, también está muy bien cuando durante todo un día puedes saborear lo que comes sin pensar: "malo", bueno", "ya lo he comido muchas veces", o "no me gusta". Te encontrarás con muchas sorpresas.

¿Qué has notado al comer algo sin emitir ningún comentario?

¿Qué probaste?

¿Qué fue lo que comiste?

Consejo 3. No tienes por qué hacer siempre aquello que piensas

A menudo piensas en algo que te gusta (golosinas, patatas chips, o alguna otra cosa) y. Entonces te apetece inmediatamente. La boca se te hace agua y quisieras cogerlo enseguida, comértelo al instante. Los pensamientos no son tareas que tengas que cumplir. Muchas veces no saben lo que es bueno para ti. Al fin y al caso sólo son pensamientos.

Elige un día para practicar no hacer directamente aquello que piensas. Elige tú mismo uno de estos tres temas y márcalo con un círculo:

1. no coger inmediatamente caramelos si me entran ganas de ellos
2. no levantarme inmediatamente si pienso en alguna otra cosa de la que estoy haciendo ahora
3. no tener que decir la última palabra

Escribe lo que has descubierto si has estado un día sin hacer directamente aquello que piensas.



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN LES 4

Consejos para casa

Todos tenemos una especie de cine interior en el que vemos todo tipo de imágenes con nuestros ojos cerrados. Estas imágenes, o a veces toda una película, pueden ayudarte muchísimo en aquellos momentos en los que tienes dificultades, cuando encuentras algo difícil, cuando piensas en algo en lo que quieres mejorar. El ver estas imágenes o películas en tu cine interior tiene un nombre muy bonito: ¡visualizar! Con un poco de práctica puedes aprenderlo y así entrenas y refuerzas el músculo de la atención.

En el cine interior puedes hacer siempre tres cosas:

- sentir claramente cuáles son tus deseos (algo que te hace sentir bien o que hace sentir bien a otro).
- dejar que afloren imágenes como si ese deseo ya fuera una realidad (como cuando sueñas despierto).
- soltar el deseo y confiar en el cambio que siempre acaba por llegar. Nada permanece siempre igual. De ello puedes estar seguro.

Consejo 1. Ir a un lugar seguro

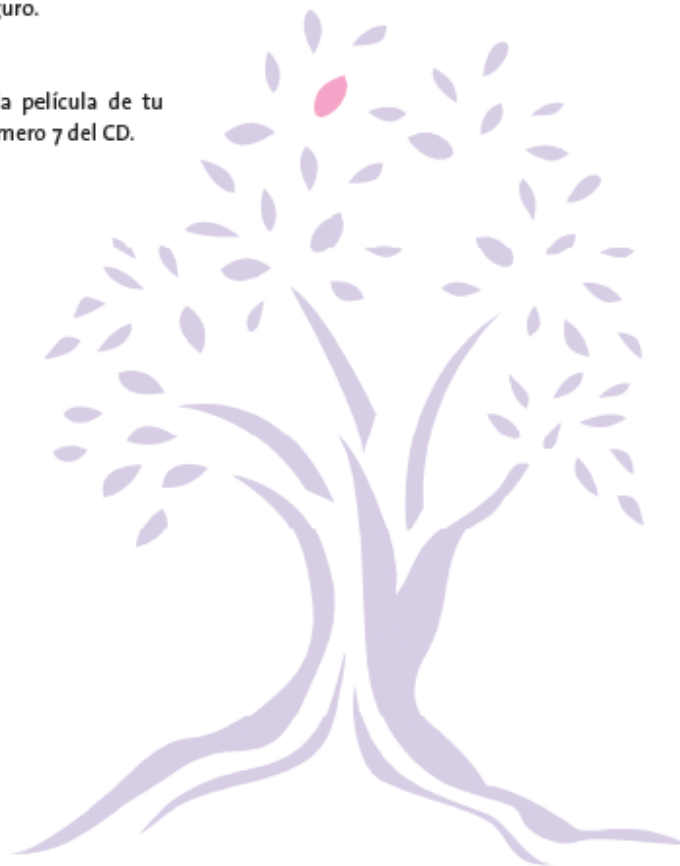
En tu cine interior puedes ver la película de tu lugar seguro. Prácticalo con el número 7 del CD.

Consejo 2. Ver una película sobre deseos

En tu mente puedes hacer una nueva película sobre los deseos. Acerca de algo en lo que quieras mejorar. Por ejemplo, montar a caballo, surfear, algo en el colegio, algo en casa. O algo que te gustaría hacer para otra persona. O sobre lo que quieres ser cuando seas mayor. Puedes dibujar esta película en un papel y colocarla en la cabecera de tu cama, para que puedas verla a menudo. Una y otra vez. Cierras los ojos ... sientes el anhelo y míralo como si ya fuera realidad (igual que con el chico que quería surfear). Dibújalo tal como lo ves ... y suéltalo, déjalo ir. Confía en que tarde o temprano sucederá.

Así que coge un papel y un lápiz, cierra un momento los ojos ... pon en marcha el cine interior y deja que las imágenes sobre tus deseos aparezcan por sí solas. Tómate todo el tiempo que necesites. Cuando has visto las imágenes, entonces haces el dibujo.

Cada vez que mires el dibujo, lo haces con atención. Imagina que ya es así y siente que estás feliz y contento.



Academy for Mindful Teaching

W www.elinesnel.com

The logo as well as the Method Eline Snel are registered trademarks. All rights reserved.



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN LES 5

Consejos para casa

Consejo. Manejar sentimientos desconocidos

Dale a tu hijo o a tu hija un cubito de hielo, una taza y una toalla. Colocamos el cubito en la palma de la mano y se deja allí todo el tiempo que se pueda, incluso cuando parece que quema un poquito ... Si le resulta difícil o pesado puede volverlo a poner en la taza. Pero la importancia del ejercicio reside en que se dé cuenta de que puede sentir cosas desagradables. Un cubito de hielo que se está derritiendo no es ningún desastre. Igual que la mayoría de los sentimientos. Lo que nosotros pensemos de ellos es lo que los hace difíciles.

El niño nombra lo que siente en la palma de su mano, por ejemplo: frío, quema, pincha, escuece. Para cada sensación dice si es agradable, desagradable o neutra (no es ni agradable ni desagradable).

Primeramente siente cosas desagradables, pero normalmente se pueden aguantar fácilmente. Después se va haciendo más difícil: empieza a picar y a pinchar, siente como si quemara. Entonces cambia la sensación, la mano se vuelve menos sensible y pincha menos. Sentimos otras cosas cuando el cubito se ha deshecho y queda agua en la palma de la mano, y también cuando ésta se va filtrando.

Se comentan las sensaciones. Podemos distinguir entre:

- sentimientos
- reacciones de tu cuerpo
- pensamientos o asociaciones (se parecía a ...)



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN LES 6

Consejos para casa

Consejo 1. Hacer una cajita de preocupaciones

Busca con tu hijo(s) una caja no muy grande que pueda forrar con un bonito papel de colores, recortes, dibujos o alguna otra cosa que puedas pegar en ella. También puedes hacerla tú mismo. Pega en la caja una etiqueta en la que esté escrito con letras muy bonitas "Cajita de preocupaciones". Ponla en un lugar en el que sea fácilmente visible. Toma el tiempo necesario para durante el día, antes de acostarse, por ejemplo, preguntarle a tu hijo si hay alguna cosa que deba de guardarse en la cajita. ¿Algo te preocupa? ¿Estás inquieto por

algo? ¿Tienes problemas? El niño puede escribirlo, dibujarlo o simplemente pensar en ello. También preguntamos si en este momento hay alguna solución para estas preocupaciones. Si ese no es el caso, puede ponerse el papel o la preocupación en la cajita. Cerramos la tapa de la cajita, el resto de pensamientos deberá esperar a mañana cuando de nuevo la abramos. Puedes hacerlo cada día, para que los niños se den cuenta de que pueden hacer algo con sus preocupaciones y que pueden influir en sus pensamientos.

Si esto lo haces antes de acostarse, puede escuchar el "Buenas noches" del cd.

Consejo 2. Dejar de preocuparse

Campanita

Siéntate bien recto, cierra los ojos y piensa por un momentito en lo que acabas de escribir ... todo tipo de pensamientos pasan por tu cabeza ... la fábrica de las preocupaciones funciona a toda marcha ... cavilaciones, cosas que te enfadan, ideas sobre lo que quisieras hacer ... la fábrica de las preocupaciones los produce todos.

Quizás puedes verlos ahora desde una cierta distancia ... con curiosidad, observas todos estos distintos pensamientos producidos por la fábrica ... preocupaciones ... cosas que te enfadan ... pensamientos traviosos ... pensamientos amables y tiernos ... ¿qué piensas ahora mismo? ... si estás completamente tranquilo, con la atención de la rana sentada al lado del río, puedes escuchar todo ese flujo de pensamientos, vienen por sí mismos ... permanecen por un instante ... y siguen su curso ... igual que hojitas en las aguas de un río ... hasta que desaparecen del todo ... escucha a lo que se refieren ... ¿se trata de algo de hoy? ¿o algo de ayer? ... ¿sobre algo que aún tienes que hacer? No siempre tienes que hacer lo que tus pensamientos te dicen ... los pensamientos solo son pensamientos ... no lo saben todo ... y si tu cabeza se cansa de tanto pensar ... entonces puedes ir de tu cabeza a tu vientre ... coloca las manos en tu vientre ... y ve a ese lugar en dónde sientes tus manos en tu vientre ... allí ... muy lejos de tu cabeza ... cerca de tu vientre ... allí sientes el suave oleaje de la respiración ... un poco hacia arriba y un poco hacia abajo ... va tu vientre ... un poco hacia arriba ... y un poco hacia abajo ... siéntelo ... el suave movimiento de tu vientre ... el suave movimiento de tu respiración ... no necesitas hacer nada ... en tu vientre no hay pensamientos ... en tu vientre está la respiración ... y silencio ... sigue con la atención en tu vientre ... un poco hacia arriba ... un poco hacia abajo ... siéntelo ... por sí mismo tu vientre se mueve un poco hacia arriba y un poco hacia abajo ... en tu vientre hay calma ... allí no llegan las preocupaciones ... en tu vientre hay paz ... allí no llegan las peleas ... en tu vientre está la respiración ... atención y respiración ... calma profunda ...

Campanita

Academy for Mindful Teaching

W www.elinesnel.com

The logo as well as the Method Eline Snel are registered trademarks. All rights reserved.



Método Eline Snel



CONSEJOS PARA CASA EN LA LECCIÓN LES 7

Consejos para casa

Consejo 1

Cada día después de lavarte los dientes mírate al espejo y sonríete amistosamente mientras te dices en silencio: “¡Hola, buenos días: eres el niño más simpático, gracioso y amable que conozco!” Puede que al principio te parezca raro y no te atrevas a hacerlo. Pero si lo haces con frecuencia y lo sientes realmente, podrás darte cuenta de lo muy gratificante que es cuando alguien te dice cada día que en verdad eres bueno y amable, exactamente tal y como eres.

Consejo 2

Observa cosas, personas o animales a tu alrededor que sean amables, simpáticos, hermosos, buenos o amistosos. Si quieres, puedes escribir algo acerca de ellos y guárdalo cuidadosamente algunas semanas, para que así, de vez en cuando, puedas leerlo en aquellos momentos en que pienses que “no hay nada bueno en este mundo”.

Consejo 3

Busca en tu entorno (en casa o en la escuela) si hay alguna persona con la que tienes problemas con regularidad, alguien que no te caiga bien, a quien prefieres rehuir. Mira hoy de forma muy sutil y sin que nadie más se dé cuenta, a ver si puedes encontrar dulzura, generosidad, simpatía o cualquier otra buena cualidad en esa persona. Escribe lo que has descubierto.