

Meditación para niños, jóvenes y adultos

Una definición simple de la meditación sería que es el proceso de volverse hacia el interior, calmar la mente y practicar la presencia.

La meditación puede tener muchas formas y sus beneficios mentales y físicos son ahora ampliamente reconocidos científicamente, no solo para los adultos sino también para los niños.

Muchos profesionales manifiestan que al igual que los adultos, los niños están inundados de información a diario. Aprender la meditación desde una edad temprana puede ser extremadamente beneficioso para ellos.

La meditación es una de las actividades más saludables que un padre puede hacer con su hijo, ya que afecta a diferentes partes del cerebro incluyendo el lóbulo parietal. La actividad en dicho lóbulo se ralentiza durante la meditación y los niños son capaces de procesar la información más claramente.

Los niños que practican la meditación y la atención plena cosechan un mayor enfoque, autocontrol, estrategias de afrontamiento, regulación emocional y mejores relaciones.

En nuestro mundo acelerado es increíblemente útil que los niños aprendan a ir más despacio, a respirar profundamente, a aclarar sus mentes y a practicar la atención plena.

Beneficios concretos de la meditación:

1.- Aprenden las habilidades básicas de la regulación emocional, como la respiración adecuada, la disminución de la frecuencia cardiaca, la identificación de los síntomas de la ansiedad o la excitación del sistema nervioso simpático, y “centrarse” en el aquí y ahora. Es muy importante que los adultos hagan una pausa, reflexionen y empiecen de nuevo, pero ello es aun más importante para los niños, que a menudo se pierden en la confusión de la vida diaria.

2.- La práctica de la meditación puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés en los niños.

3.- Oportunidad de desconectar. Los niños también son personas, lo que significa que se estresan y se agobian tanto como los adultos. La meditación les da herramientas para lidiar con situaciones estresantes y ayuda a que sus mentes y cuerpos se unan en un ejercicio calmante.

4.- Les ayuda a mejorar su rendimiento en la escuela, así como sus patrones de sueño y regulación emocional en general.

5.- Produce cambios en el cerebro. Las investigaciones han demostrado que cuando los niños practican la meditación de forma regular, pueden cambiar mejorando su cerebro. Esto no es más que la ya conocida neuro plasticidad.

6.- Regula las emociones, teniendo así menos crisis, reduciendo su impulsividad y mejorando la concentración y el enfoque, siendo muy útil para niños diagnosticados con ADHD o ADD.

7.- Crea paz y tranquilidad en el aula. Tener momentos rutinarios de tranquilidad en su plan de lecciones diarias realmente ayuda a los estudiantes a calmarse y reduce el desorden de audio en sus cabezas.

8.- Construye la resistencia emocional y psicológica. Cuando los niños son introducidos a la meditación, al igual que el aprendizaje de un idioma extranjero a una edad temprana, la habilidad permanece con ellos de por vida. Ponerla en práctica puede beneficiar a toda la familia y por supuesto se puede practicar juntos.

9.- Aumenta el enfoque. La meditación calma el sistema de alarma de nuestro cuerpo, lo que permite un aumento de la atención en el momento presente. Debido a que algunas meditaciones pueden requerir que los niños se concentren en su respiración, en una palabra o en un sonido durante un tiempo, esto ayuda a aumentar la capacidad de atención, habilidad especialmente beneficiosa para su futuro. Los niños que aprenden a respirar correctamente probablemente llevaran este hábito subconsciente a su adolescencia y a su edad adulta, lo que solo puede ser beneficioso.

10.- Mejora el sueño. Los niños que practican la respiración pueden fortalecer su sistema inmunológico, reducir el estrés e incluso mejorar su sueño. Meditar antes de acostarse permite un sueño más profundo, manteniendo a su hijo bien descansado y preparado para la escuela u otras actividades.

11.- Mejora el rendimiento académico. La meditación crea cambios neurológicos (cerebrales) a largo plazo. Esto significa que los niños y los adultos necesitan una práctica regular diaria durante al menos 10 minutos. La meditación es como cualquier otra actividad, la repetición es necesaria para construirla. La meditación es una gran manera de ejercitar sus mentes y puede ser una práctica divertida para realizar en familia.

En el mundo actual de miedo e incertidumbre, cada niño debería tener un periodo diario para bucear dentro de sí mismo y experimentar el campo del silencio, sintiendo la enorme reserva de energía e inteligencia que está en lo profundo de todos nosotros. Esta es la manera de salvar a las generaciones futuras.

Feliz meditación!