

**Susan KAISER GREENLAND, *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo,***

Editorial Desclée de Brouwer.

Afortunadamente, la práctica de la atención plena (*mindfulness*) va ocupando cada vez más espacio, tanto en el mundo de la psicología y psiquiatría, como en el de la educación.

Es cierto que, como todo lo que se pone se moda, corre el riesgo de trivializarse, privándola así de toda su potencialidad. Pero no deja de ser una vía prometedora para favorecer la conciencia de quienes somos, creciendo en libertad y en unidad, en definitiva en plenitud de vida para todos.

En semanas próximas, enviaré textos que se han elaborado a partir de experiencias de prácticas de atención plena con niños, tanto en el ámbito escolar como fuera de él. Todos ellos se inscriben en lo que habitualmente se denomina "educación de la interioridad" y buscan potenciar el cuidado y desarrollo de la llamada "inteligencia espiritual".

Se trata de un bien incalculable que se les ofrece a los niños, ya que sin cultivar esa capacidad quedará truncado el camino hacia la plenitud de vida. Solo la "inteligencia espiritual" nos capacita para reconocer nuestra verdadera identidad y vivir en coherencia con ella.

Hablamos de "espiritualidad" (o "interioridad"), en su sentido más genuino y, por tanto, inclusivo. En sí, no tiene que ver con la "religión", sino con la dimensión más profunda del ser humano.

Pues bien, dentro de todo ese campo, quiero presentaros un texto que me parece particularmente valioso en este campo. Me refiero al libro de Susan Kaiser, "*El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*". Lo haré a partir de lo que la propia autora escribe en la introducción del mismo, aportando también el testimonio de expertos en este campo.

Al final, añado también la dirección de dos colecciones de la editorial Desclée De Brouwer, que contienen bibliografía interesante.

La autora afirma algo que todos podemos constatar: "El poder transformador de la respiración nunca deja de sorprenderme". Desde ahí, quiere ayudar a que los niños tomen conciencia de la respiración, a través de prácticas sencillas que, no solo ejercitan sistemáticamente la atención, sino que también desarrollan la amabilidad, la compasión y el autoconocimiento.

"Somos aquello que repetidamente hacemos", dijo Aristóteles. La adecuada aplicación a la atención plena a la respiración contribuye al desarrollo de una atención estable y fuerte capaz de reconocer las pautas que rigen nuestro comportamiento. Porque, antes de poder cambiar algo, hemos de empezar reconociéndolo.

Estas prácticas ayudan al niño a conectar consigo mismo (¿qué siento?, ¿qué pienso?, ¿qué veo?), con los demás (¿qué sienten?, ¿qué piensan?, ¿qué

ven?) y quizás incluso con algo mayor que ellos mismos. Es una visión del mundo en la que todo está interconectado.

No es de extrañar que, en un mundo como el nuestro, en el que los programas más populares de televisión insisten en criticar y ridiculizar a los participantes, los niños no den importancia a valores "antiguados" como la amabilidad, la compasión y la gratitud, que la práctica de la atención plena valora muy positivamente. Porque, gracias a la práctica, emerge poco a poco una conducta ética y socialmente eficaz.

Las habilidades de la atención plena no se reducen al tiempo (breve) de la práctica formal, sino que encuentran su expresión más elevada cuando niños y adolescentes se mueven en el mundo cotidiano, proporcionándoles un mapa de ruta para planificar, organizar y pensar en problemas complejos, también emocionalmente.

El aprendizaje se realiza de un modo sencillo y divertido. Carece de sentido entender la práctica de la atención plena como algo "serio" y pesado. Si se hace bien, resulta sumamente gratificante y hasta divertido, y así es como habría que introducirla entre los niños.

Y, en definitiva, el cultivo de la misma potenciará tres dimensiones básicas: la *atención*, la *sabiduría* y los *valores*.

De este libro, se ha dicho:

*"Un extracto soberbio e imaginativo sobre la atención plena para el uso de niños, padres y maestros, presentado de un modo divertido, inteligente y adaptado a la edad. Este libro deja el listón muy elevado para cualquier trabajo posterior en el creciente campo del mindfulness en la educación primaria y secundaria"* (Jon Kabat-Zinn).

*"Uno de los mejores libros sobre mindfulness para niños que jamás haya leído. Muy práctico y accesible. Resultan evidentes los años de experiencia y dedicación de Susan"* (Jack Kornfield).

Las técnicas de la **atención consciente** han ayudado a millones de adultos a reducir el estrés de sus vidas. Ahora los niños -que se encuentran sometidos a una presión mayor que nunca- pueden aprender a protegerse utilizando estos métodos adaptados a su edad. *El niño atento* es un libro revolucionario, el primero en mostrar a los padres el modo más adecuado de enseñar a sus hijos estas prácticas transformadoras.

La atención consciente te ayuda a prestar una mayor atención a lo que ocurre en tu interior -tus pensamientos, sentimientos y emociones- para poder entender mejor lo que te sucede. *El niño atento* amplía los grandes beneficios del **entrenamiento en mindfulness** a niños a partir de cuatro años, con ejercicios, canciones y juegos adaptados a su edad. Estas técnicas amables y divertidas alientan la conciencia y la atención e influyen muy positivamente en el rendimiento académico y en las habilidades sociales y emocionales, al tiempo que proporcionan herramientas para gestionar adecuadamente el estrés y superar problemas como el insomnio, la sobrealimentación, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad, el perfeccionismo o la ansiedad. El proceso gradual de entrenamiento mental aquí

presentado proporciona herramientas de las que todos los niños -y todas las familias- podrán beneficiarse.

## ÍNDICE

Introducción: Los nuevos principios básicos: Atención, equilibrio y compasión

1. Una oportunidad: El uso de la ciencia de la atención consciente
2. Primeros pasos: Comprender y alentar la motivación
3. Tan simple como respirar: Empezar con la relajación y la tranquilización
4. El perfeccionamiento de la conciencia: Aprender a prestar atención
5. Una conciencia amable: Medita, habla, relacionate y actúa de manera atenta compasiva
6. La conciencia sensorial: Cobrar conciencia del mundo físico
7. La libertad emocional: Libérate de los pensamientos y sentimientos destructivos
8. Sintonizar con los demás: El desarrollo de la conexión entre padres e hijos
9. *E pluribus unum* [De muchos, uno]: La vida como parte de una comunidad

Epílogo: Más allá de aquí hay dragones.

**Más bibliografía** sobre este tema, en dos excelentes colecciones de la editorial Desclée De Brouwer:

[http://www.edesclée.com/index.php/cPath,8\\_105](http://www.edesclée.com/index.php/cPath,8_105)

[http://www.edesclée.com/index.php/cPath,8\\_54](http://www.edesclée.com/index.php/cPath,8_54)