

APUNTES BICOS

‘Mindfulness’, también para los más pequeños

La respiración consciente, la meditación y la relajación son conceptos que no solemos unir a la infancia. Sin embargo, está demostrado que cuanto antes se inculcan determinados ejercicios a los más pequeños, mejor interiorizarán la manera de abordar y gestionar situaciones de estrés y ansiedad a lo largo de su vida.

Desde que un recién nacido llega al mundo, toma contacto con su respiración, sensación que no le abandonará durante el resto de su vida. Algunas prácticas milenarias señalan la importancia de hacer consciente la respiración desde el primer momento. Este hecho ha sido generalmente obviado, pese a que existían ciertas evidencias de la implicación de la respiración en el recobro de la calma en situaciones estresantes y nerviosas.

Si se echa mano a la Biología del Aprendizaje, existen hábitos que, introducidos de manera temprana, se anclan como costumbre para el resto de nuestra vida, tal y como señala Julio de la Torre, consultor de *mindfulness*. “Pero hasta ahora, la respiración consciente no ha sido uno de ellos”. Por este motivo, es positivo enseñar esta práctica a los niños desde la edad temprana. Es posible hacerlo incluso desde el nacimiento. “El cerebro de los

recién nacidos y hasta los ocho años es muy diferente al nuestro, digamos que es muy sugestionable, preparado para ser influenciado por el entorno, del que tiene que aprender. Y, sobre todo, preparado para copiar a los progenitores, a las madres y los padres y/o cuidadores”.

■ APRENDIENDO A RESPIRAR

Se aprende a respirar respirando, y los niños aprenden de sus cuidadores. Por tanto, la primera regla es que el cuidador haya aprendido primero. “Aunque el *mindfulness* es mucho más que la respiración consciente, puede ser de gran ayuda a la hora de aprender tanto como la meditación”. Para poder explicar mejor cómo respirar de forma consciente, el experto plantea un sencillo ejercicio: “Pare, sí, pare según está leyendo, tome en consideración su respiración, de cómo entra y



Julio de la Torre

Consultor de *mindfulness*



Hay que aprender a respirar de forma consciente para poder enseñar



sale de su organismo, respire tal y como lo haga. Intente mantener la atención en su respiración, tómese el tiempo que quiera. Ahora bien, si le propongo mantener la observación de la respiración durante 20 minutos y, además, le pido que cuente las respiraciones, entonces nos vamos a dar cuenta de cómo los pensamientos y las sensaciones surgen y le distraen, se va detrás de ellos, perdiendo incluso la cuenta de las respiraciones". A continuación, De la Torre aconseja coger al bebé en brazos y repetir el ejercicio. "Tan sólo estará enfocado en la respiración consciente, si se lo pide el cuerpo, cierre los ojos para una mejor concentración. Dejará que el tiempo pase y compartirá un tiempo juntos en ese estado de comunión perfecta. Sin miradas, sin palabras, sin gestos, tan solo respirando".

Si cuidador y bebé estuvieran monitorizados para controlar sus constantes vitales, su corazón y su cerebro, principalmente, nos podríamos dar cuenta de las sincronías que se estarían generando. Éste es el inicio. A medida que se hagan mayores vamos a encontrar decenas de tácticas para que aumente su consciencia en la respiración y su atención focalizada en el pre-

sente. "Una forma es, por ejemplo, fingir que vamos a dormir a un peluche meciéndole sobre nuestro abdomen al ritmo de la respiración. Vamos a calmar nuestra mente y nuestro cuerpo para que el peluche se relaje igual que nosotros". Cuando el niño haya crecido, hacemos lo mismo y le pedimos que se fije en cómo sube y cómo baja cuando respiramos. Anímale a contar respiraciones al ritmo del movimiento del peluche". Como éste, hay decenas de pequeños juegos. Uno de los más destacados es pedir al bebé que imite a los animales. Gracias a este ejercicio se logra que ponga la atención en el cuerpo y la expresión de sentimientos. Además, si se le pide que respire como un león enfadado o como uno relajado, empezará a entender la diferencia entre un estado y otro.

También es importante prestar atención al baño. Compartir este momento (10-15 minutos como mínimo) y transmitir al menor relajación y respiración consciente resulta imprescindible. Se produce una sintonía entre ambos en los que incluso se armoniza el ritmo cardíaco y la conexión que se establece es muy beneficiosa.