

*Cultivar la atención plena
en el aula*

Guía *para* profesores/as



Petit BamBou School

Guía de contenidos

Bienvenida 1

Nuestra intención 2

LA MEDITACIÓN MINDFULNESS

¿En qué consiste? 4

¿Qué NO es meditación? 5

La meditación en la infancia y adolescencia 6

¿Qué dice la ciencia? 9

CUESTIONES SOBRE LA PRÁCTICA

¿Dónde, cuándo y con qué frecuencia meditar? 11

¿Qué hace falta para meditar? 13

¿Cómo se desarrolla una sesión de meditación? 15

Algunas reglas a seguir durante la sesión 16

Cómo comenzar la meditación 17

El momento posterior a la práctica 18

PETIT BAMBOU ESCUELAS

La plataforma 20

Las aventuras 21

Los programas 22

Las herramientas 24

La práctica personal 25

Los sonidos y ambientes 26

Los recursos pedagógicos 27

Bienvenida

Si estás leyendo estas líneas, es porque te interesa la meditación mindfulness. Quizás incluso estés pensando en organizar talleres de meditación para tus alumnos. ¡Qué bien que te interese!

Quizás tengas muchas preguntas sobre la práctica:

¿pueden los niños meditar? ¿Qué les puede aportar? ¿Cómo puedo hacerlo? ¿Con qué material? ¿hace falta un lugar especial?

Aquí encontrarás respuestas a la mayoría de estas preguntas.

Sin embargo, esta guía no pretende ser exhaustiva, sino más bien proporcionarte las herramientas necesarias para empezar. Porque la única manera de saber cómo funciona es probándolo.

Esperamos que te resulte útil.

El equipo de Petit BamBou Escuelas



Y recuerda, si tienes alguna pregunta, necesitas ayuda para empezar o cualquier otra cosa, puedes ponerte en contacto con nosotros en: escuelas@petitbambou.com

¡Estamos aquí para ayudarle!



Nuestra intención

Queridos/as profesores/as,

Escribiros es uno de los momentos más importantes y que más alegría me producen.

El enfoque que seguimos con este proyecto para las escuelas me interesa especialmente, ya que está íntimamente relacionado con la contribución que Petit BamBou desea aportar al mundo: permitir que cada uno cultive su equilibrio atencional.

En nuestra sociedad denominada «moderna», nuestra atención es el objetivo principal de las estrategias de marketing y publicidad. Incluso se monetiza, especialmente en las redes sociales. Esto tiene un impacto directo en nuestra capacidad de concentración, en nuestras relaciones sociales y en nuestro bienestar general. El fenómeno afecta a todas las edades, pero los efectos son especialmente perjudiciales para los más jóvenes.

Por eso, entrenarse para controlar la atención es un aprendizaje que nos parece muy valioso.

Nuestro sueño es que los niños, con tu ayuda, se inicien, mediante ejercicios de respiración y entrenamiento de la atención, en el redescubrimiento de lo que viven en el presente. El objetivo es fomentar la apertura, la benevolencia, el altruismo y la conexión con los demás, contribuyendo así a su desarrollo en la escuela, tanto en el aprendizaje como en la convivencia.

Para hacer realidad este sueño, hemos creado un fondo de dotación denominado «Petit BamBou Foundation», que no tiene fines comerciales, pero sí grandes ambiciones: contribuir a la idea de que enseñar a los niños a trabajar su atención con alegría les ayudará a vivir libres y felices.

Petit BamBou Foundation

Es una organización sin ánimo de lucro que nos permite apoyar una o varias misiones de interés general.

Hemos decidido continuar con nuestro compromiso con los niños y la escuela, centrándonos especialmente en el apoyo al desarrollo de las habilidades psicosociales, en particular a través de la atención plena.



Ludovic Dujardin, fundador de Petit BamBou
y Presidente de Petit BamBou Foundation





1

La meditación de atención plena

¿En qué consiste?



¿En qué consiste la meditación?

Un entrenamiento de la atención

La meditación tiene como objetivo entrenar la atención para estar más presente. La atención es como un músculo del cerebro, por lo que se puede entrenar como cualquier otro músculo de nuestro cuerpo.

La meditación es, por lo tanto, una especie de «gimnasia para el cerebro» que consiste en tomar conciencia de la experiencia del momento presente sin perderse en los pensamientos.

Al anclarnos en el presente (gracias a la respiración, las sensaciones físicas, etc.), adoptamos una postura introspectiva. Abrimos nuestra mirada hacia nosotros mismos y creamos así un espacio para no reaccionar de forma automática o impulsiva.



*Profesor de medicina
Jon Kabat-Zinn*

Una práctica laica

La meditación forma parte de una tradición espiritual ancestral (hinduismo, budismo, zen japonés) que se importó a Estados Unidos en la década de 1950, donde se adaptó, simplificó y secularizó.

El profesor de medicina estadounidense Jon Kabat-Zinn contribuyó en gran medida a la difusión de esta práctica. Este investigador desarrolló un método para reducir y controlar el estrés en el ámbito hospitalario, gracias a la meditación de plena conciencia denominada Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Así es como define la meditación de plena conciencia: « es el hecho de prestar atención deliberadamente a la experiencia que se desarrolla en el momento presente, sin juicios de valor».

Todos los contenidos de Petit BamBou Escuelas se basan en este enfoque laico de la meditación.



GLOSARIO

- MBSR
- Mindfulness
- Consciencia plena
- Meditación de atención plena



Todos estos términos se refieren a lo mismo: la meditación de plena conciencia laica tal y como la propone Petit BamBou Escuelas.

¿Qué NO es la meditación mindfulness?

Existen algunos prejuicios en torno a la idea que se tiene de la plena conciencia. A continuación, se ofrecen algunas aclaraciones.

No hacer nada

Meditar consiste en observar lo que ocurre en tu mente y tu cuerpo sin juzgarlo: la respiración, los pensamientos, las sensaciones

No pensar

No podemos dejar de pensar, es imposible. Por lo tanto, seguimos pensando, pero ya no nos dejamos invadir por nuestros pensamientos.

Rezar

La meditación no es una religión. Cuando meditamos, nos dirigimos a nosotros mismos.

Aislarse del mundo

Aunque cerremos los ojos, nos encontramos con nosotros mismos para poder reencontrarnos mejor con los demás y con nuestro entorno.

No sentir nada

Podemos estar inquietos o enfadados, por ejemplo. La idea es ser conscientes de ello. Al ser conscientes, gracias a la meditación, podemos recuperar la calma más fácilmente.

Una técnica de relajación

La meditación no tiene como objetivo liberar tensiones ni relajarse. Su objetivo es centrar la atención en las tensiones. Y, en el proceso, puede que esto conduzca a una forma de relajación, pero ese no es el objetivo buscado.

En resumen, la meditación es:

- Un entrenamiento de la atención.
- Una práctica laica basada en fundamentos científicos para ampliar nuestra conciencia al momento presente, al mundo que nos rodea y a los demás.

La meditación en la infancia y adolescencia

El entorno en el que se desarrollan los alumnos no siempre les ofrece unas condiciones óptimas para el aprendizaje.

Su atención está sobreestimulada, los ritmos de vida suelen ser agotadores y estresantes, las relaciones con los demás son complicadas...

Nuestro objetivo es ofrecer técnicas sencillas para ayudar a los niños a desarrollar su atención, a vivir el momento presente y a comprender mejor tanto a sí mismos como a los demás y al mundo que les rodea.

¿Quién puede meditar?

¡Todo el mundo! Hoy en día, los niños llevan una vida frenética y van a mil por hora. Sentarse y meditar unos minutos les aporta bienestar, al igual que a nosotros, los adultos. Experimentos realizados en entornos escolares han demostrado que los niños pueden iniciarse perfectamente en la meditación consciente y mejorar su capacidad de concentración y su bienestar general (psicológico, físico, personal, familiar y escolar).

La mejor manera de explicar sus beneficios es haberlo experimentado. En el contexto escolar, al igual que en casa, el profesor o el padre, aunque tenga que supervisar la sesión, participa en ella al igual que los alumnos; no hace nada más durante ese tiempo.

La mejor manera de convencer a los niños de que salgan al aire libre es salir con ellos. Lo mismo ocurre con la meditación.

Nuestros programas están dirigidos a niños de 4/5 años a 18 años o más.

Antes de los 4 años, los niños tendrán más dificultades para concentrarse durante una sesión. Pero esto varía mucho de un niño a otro y de una clase a otra.

¡Puedes probarlo con un programa adaptado y formarte su propia opinión!



¿Cuáles son los beneficios de meditar?

La meditación, practicada con regularidad, siempre aporta cambios. Sin embargo, **estos cambios no son los mismos para todo el mundo**, ya que todos somos diferentes. Por eso es interesante intercambiar opiniones sobre este tema: compartir en grupo las sensaciones de cada uno sobre lo que aporta.

La meditación puede aportar:

- Una mejor comprensión de nuestros patrones mentales
- Una mayor capacidad de atención
- Aceptación y gestión de nuestras emociones
- Menos timidez, más confianza en uno mismo
- Mejores relaciones con los demás
- No más calma, sino una mejor vuelta a la calma



¡La meditación no es magia!

En los últimos 20 años se han realizado numerosos estudios científicos sobre la meditación y sus beneficios para el cerebro, el estrés, las emociones, etc.

Pero lo ideal es experimentarla para poder darse cuenta de sus efectos.

Te invitamos a practicarla con tu clase y a comprobar tu mismo los beneficios que tiene para los alumnos.

¿Por qué meditar en el colegio?

En la escuela se aprenden muchas cosas pero pocas relacionadas con las emociones: ¿cómo funciona mi cerebro? ¿Cómo me siento ahora mismo? ¿A qué le tengo miedo? ¿Qué me hace feliz? etc.

Es posible crecer con una mayor consciencia de uno mismo. Con algunas técnicas sencillas y accesibles, los niños pueden adquirir otros tipos de herramientas, habilidades para la vida, que contribuyen a su desarrollo y que les acompañarán durante mucho tiempo.

No siempre es posible tener en casa un marco, una rutina, una guía, un grupo con el que comparar e intercambiar opiniones.

En este sentido, la clase es un lugar excelente para descubrir la meditación.

¿Cuál es la relación entre mindfulness y las habilidades psicosociales?

A menudo se relaciona el coeficiente intelectual (CI) con las posibilidades de éxito en la vida, pero a veces se olvida que tener buenas habilidades psicosociales es aún más importante... La práctica de mindfulness permite precisamente desarrollar estas habilidades.

¿Qué son las habilidades psicosociales?

Se trata de un conjunto de capacidades interrelacionadas que tienen que ver con la forma de pensar (capacidades cognitivas), de sentir (capacidades emocionales) y de comportarse con los demás (capacidades sociales).

Competencias cognitivas

(la forma en que pensamos)

La atención plena puede ayudar a los alumnos a estar más atentos, a conocerse mejor y a adaptarse más fácilmente. Esto les ayuda a prestar atención a sí mismos y a controlar mejor sus reacciones.



Competencias emocionales

(la forma en que gestionamos las emociones)

La atención plena ayuda a los alumnos a comprender y gestionar mejor sus emociones.



Competencias sociales

(la forma en que gestionamos las interacciones sociales)

La atención plena mejora la capacidad de los alumnos para llevarse bien con los demás. Son más capaces de crear relaciones positivas, pedir ayuda, afirmarse y resolver conflictos de forma más pacífica.



¿Qué dice la ciencia?



Desde la década de 2000, la meditación ha sido objeto de numerosos estudios científicos que demuestran los efectos de su práctica en los adultos.

En particular, han demostrado que las psicoterapias basadas en la atención plena tienen un efecto positivo demostrado en muchos trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, estrés, etc.).

En el contexto de la meditación en la escuela, el objetivo no es tratar trastornos psicológicos, sino observar los efectos de esta práctica en la reducción del estrés, la mejora del bienestar de los alumnos, el clima escolar e incluso la mejora de ciertas habilidades cognitivas o psicosociales.

También se han realizado estudios en este sentido en el ámbito escolar, pero son pocos.

Por lo tanto, es delicado sacar conclusiones claras y unánimes sobre los efectos de la atención plena en la escuela.

La práctica de la meditación en la escuela se ha estudiado con un nivel de exigencia «desproporcionado en comparación con el exigido a otras prácticas aceptadas en la educación nacional».

Y aunque los estudios científicos son tranquilizadores, se basan en una metodología cuantitativa.

Sin embargo, los efectos de la meditación en la escuela pertenecen más al ámbito del bienestar que al de la salud, y en este campo aún no existe un termómetro de la felicidad.

Nuestro deseo es más bien invitarte a experimentar tu mismo/a con los alumnos para ver lo que la meditación puede aportarles.

Meditar en clase seguramente no resolverá todos los problemas, pero quizás te sorprenda la cantidad de beneficios que se observarán en los alumnos, en ti mismo/a y en el ambiente general de la clase.



2

Cuestiones sobre la práctica

Comenzar a meditar con los alumnos/as.



¿Dónde, cuándo y con qué frecuencia meditar?

¿Dónde meditar?

En la mayoría de los casos, las limitaciones logísticas son tales que no es posible disponer de un lugar dedicado a la meditación en la escuela o en el aula. ¡No pasa nada!

No es imprescindible cambiar de lugar ni disponer de un equipo especial para meditar.

El lugar ideal debe ser tranquilo y cómodo para todos, alejado del bullicio exterior.

La posición sentada en una silla es totalmente adecuada.

Si no, basta con un simple cojín, o incluso nada, ya que los niños no suelen resistirse a sentarse en el suelo.

Es incluso una oportunidad para ellos de hacer algo inusual.

¿Cuándo meditar?

No hay un momento ideal, cada caso, cada clase es única. Puedes hacer la prueba con tus alumnos y elegir el mejor momento para ti y para ellos en función de la energía del momento.

¿Con qué frecuencia?

Practicar a diario es ideal para convertir la meditación en un hábito, un poco como lavarse los dientes.

Si no es posible hacerlo todos los días, intenta establecer una regularidad, sea cual sea la frecuencia. Por ejemplo, puedes proponer una «cita» de meditación a los niños cada semana durante un periodo determinado.

No es obligatorio meditar todos los días durante todo el año.

Para empezar, puedes hacerlo una vez al día durante unas semanas y, después, una vez a la semana durante el resto del año.

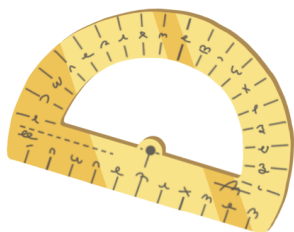
La sesión también puede realizarse de manera informal y espontánea, con un ejercicio de respiración por la tarde o con un «pronóstico interior» al comienzo del día. Encontrarás ideas de actividades relacionadas en el cuaderno de actividades (en los recursos de la plataforma). ¡Encuentra el ritmo que más les convenga a los niños!

Algunas sugerencias sobre cuando meditar

No hay reglas sobre cuál es el momento adecuado para proponer una sesión de mindfulness a tus alumnos. Pero encontrar el momento adecuado en función de las necesidades de la clase puede ser todo un reto. Así que aquí tienes algunos ejemplos.

Por la mañana antes de comenzar la jornada

Comenzar el día con un momento de meditación puede ser una buena idea para dedicar tiempo a recibir a todos los alumnos con su estado de ánimo del día, darles un poco de espacio para que se despierten poco a poco y se saluden entre ellos.



Después del recreo

La meditación no tiene como objetivo calmar a los alumnos. Sin embargo, al volver de un descanso o un recreo, puede ofrecer a la clase un momento para concentrar su atención, un cambio para volver a ponerse en condiciones de aprendizaje.

Antes de una clase complicada o antes de un examen

Proponer un momento de meditación o respiración justo antes de un ejercicio complicado o un examen permitirá a los alumnos recuperar la claridad mental, gestionar mejor el estrés, ordenar sus emociones y, por lo tanto, les pondrá en mejores condiciones para concentrarse y aprender.



¿Práctica formal o informal?

Según el tiempo del que dispongas, la motivación de los alumnos e incluso sus propias ganas, puede variar los tipos de práctica. No es obligatorio meditar únicamente a través de la plataforma Petit BamBou Escuelas.

Invitar a los niños a realizar algunas respiraciones conscientes durante un momento de calma, proponerles un escaneo corporal después de una sesión de deporte o sugerirles que coman conscientemente en el comedor... todo ello también es una forma de meditación. En los recursos de la plataforma proponemos otras actividades «conscientes» que puedes realizar durante la jornada.



¿Qué material necesito para meditar?

¡No se necesita ningún material para meditar!

Solo tu respiración y un lugar cómodo donde sentarte o tumbarte.

Si quieres meditar en clase con Petit BamBou Escuelas necesitarás:

Tu acceso gratuito como «profesor» para acceder a todos los contenidos de Petit BamBou Escuelas (si aún no lo tienes, ¡puedes conseguirlo aquí!).

Un ordenador con conexión a Internet para iniciar las sesiones.

Un altavoz para que todos puedan oír bien.

- Un sistema de videoproyección (opcional) si quieres que los niños puedan ver los vídeos introductorios de algunos programas (pero funciona muy bien solo con el sonido).



Tu cuenta Petit BamBou Escuelas está asociada a una dirección de correo electrónico específica. Con esta dirección y contraseña, puedes iniciar sesión en tu cuenta y meditar en cualquier dispositivo: tableta, ordenador y smartphone. Recuerda que Petit BamBou Escuelas no es una aplicación, sino un sitio web. Puedes conectarte aquí: <https://school.petitbambou.com/es>



¡Empezamos con la primera sesión con tu clase!

Ya está, has activado su acceso a Petit BamBou Escuelas y ahora tienes a tu disposición una amplia selección de sesiones y programas. Pero, ¿por dónde empezar?

Para la primera sesión, te recomendamos que te tomes el tiempo necesario para explicar a los niños qué es la meditación, por qué van a practicarla juntos, qué les puede aportar (¡y cuáles son las normas que deben respetar!).

Algunos consejos:

- Hazles sentir que esta actividad podría formar parte de su rutina. Las sesiones no deben ser vividas como un castigo o una obligación, sino más bien como un hábito saludable que poco a poco se vuelve familiar, natural e incluso necesario
- Intenta ser consciente de tus expectativas como profesor: si esperas que la meditación calme inmediatamente a los niños, atenúe su agresividad o modere ciertos comportamientos, probablemente te sentirás decepcionado/a. Esa calma y tranquilidad que esperas no deben percibirse como objetivos, sino como una consecuencia de la práctica, que debe acogerse como una agradable sorpresa.
- ¡Haz la sesión con ellos! Y al final, dedica unos minutos a recabar sus reacciones, comentarios y emociones. Incluso «me aburrí» es una buena respuesta; ¡no hay respuestas malas!
- Fomenta el diálogo compartiendo su propia experiencia.
- Por último, recuerda que los niños probablemente viven mucho más el momento presente que nosotros, se proyectan menos en el futuro y rumian menos el pasado. Sin duda, estos ejercicios les resultarán más naturales.

El desarrollo de una sesión

1

Comienza con una introducción para captar la atención de los niños y recordarles las reglas (véanse nuestras sugerencias en las páginas siguientes).

Nuestro consejo: puedes marcar el inicio de la práctica con música, el sonido de una campana o un cambio de luz que indique a los niños que es hora de recoger sus cosas y prepararse para la sesión.



2

Inicia la sesión en la plataforma Petit BamBou Escuelas y sigue las instrucciones de la guía. Las posiciones durante la sesión pueden variar (de pie, sentado, tumbado, en movimiento). A menudo se mencionan junto con el nombre de la sesión, lo que resulta útil para mover las mesas antes si es necesario.



Nuestro consejo: medita con los niños para compartir esta experiencia todos juntos.

3

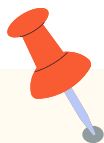
Tiempo para compartir, intercambiar impresiones sobre la sesión y cerrar la práctica.



Consejos: Comparte tus sentimientos para dar ejemplo y ponerte al mismo nivel que los alumnos. Los niños se sorprenderán gratamente al saber que tu también has sentido tal o cual sensación durante la sesión. Diseña un sistema para dar la palabra a los niños sin que se interrumpan entre ellos (por ejemplo, un palo de hablar).



Algunas reglas a seguir durante una sesión



- No hablo durante la sesión, escucho hasta el final.
- Respondo a las preguntas en mi cabeza, solo puedo hablar después de la sesión, durante el tiempo dedicado al intercambio.
- Durante el tiempo de intercambio, espero a que me den la palabra para expresarme.
- Respeto a los demás: cuando hablan, no les interrumpo ni me burlo de ellos.
- Si no quiero participar, me mantengo tranquilo y no molesto a los demás que están escuchando.

*No hay nada que lograr,
nada que perder,
solo hay que ser curioso.*

Ejemplo de discurso introductorio

Aquí tienes una idea de lo que podrías decir cuando propongas una sesión por primera vez a tus alumnos/as:

¡Vamos a probar a meditar!

Es una nueva actividad que os propongo hacer todos los días/una vez por semana/otra frecuencia.

Solo dura unos minutos y nos puede aportar mucho: se trata de vivir juntos el momento presente, aquí en la clase y ahora, en este mismo instante.

Os sentaréis en el suelo o en vuestra silla y escucharéis la voz que nos guiará.

Mientras escucháis la historia, se os invitará a prestar atención a vuestra respiración, vuestro cuerpo y vuestras emociones.

No hay forma de hacerla mal, es muy fácil. Se trata simplemente de dejarse guiar, observar lo que sucede y luego ver lo que se ha sentido y qué efecto tiene en uno mismo.

Después lo comentaremos todos juntos. Cuando la persona que habla haga preguntas, no responden en voz alta, sino en su cabeza.

Y si no tienes la respuesta, no importa.

Solo te pido que permanezcas en silencio hasta que suene la campana y si puedes, con los ojos cerrados. Está bien sea lo que sea que experimentes, y lo que experimenten otros.

No vamos a juzgar.



El momento de intercambio tras la sesión

Este momento es muy importante y forma parte de la práctica de la meditación. Permite expresar con palabras los sentimientos, compartirlos con el grupo, pero también hacer una transición antes de pasar a otras actividades.



Aquí tienes algunos consejos esenciales para animar este momento de intercambio:

¡No tengas expectativas! Las primeras veces, probablemente será difícil que se animen a hablar.

¡Persevera! Y no olvides que, aunque no se expresen, **TODOS** los niños habrán vivido algo. Puedes dar ejemplo respondiendo tú también a las preguntas que se planteen.

Ayuda a los niños a sentirse cómodos indicándoles que no hay respuestas correctas o incorrectas (¡incluso «no lo sé» está perfectamente bien!); lo importante es plantearse la pregunta.

Intenta que se sientan únicos explicándoles que todos han oído lo mismo, pero que cada uno ha vivido una experiencia diferente.

Realiza preguntas concretas, sobre todo a los niños pequeños. Aquí tiene algunos ejemplos:

- ¿Te ha parecido que ha pasado rápido o despacio?
- ¿Has sentido algo en tu cuerpo? ¿Dónde? ¿Cómo era?
- ¿Era agradable, desagradable o ninguna de las dos cosas?
- ¿Has tenido calor, frío, nada?
- ¿Dónde has sentido tu respiración?

Y con un poco más de práctica:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Es diferente a antes de la sesión?
- ¿Tus pensamientos han pasado o se han quedado atrapados?



3

Petit BamBou Escuelas

Todos los contenidos de Petit BamBou Escuelas para meditar con sus alumnos



La plataforma

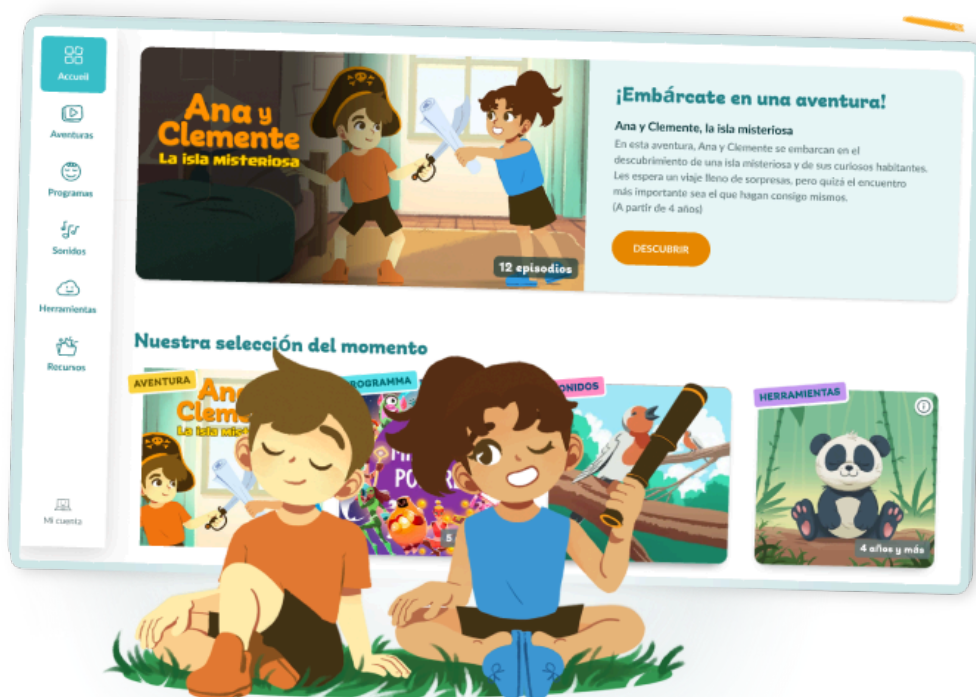
Petit BamBou Escuelas es una plataforma online diseñada para profesores y dedicada a la práctica de la meditación consciente en el entorno escolar.

El contenido solo está disponible desde la web school.petitbambou.com/es

Encontrarás contenido específico para todas las edades desde los 4 años y hasta los 18 años como:

- Aventuras: un formato de sesiones animadas.
- Programas de meditación: sesiones de audio fáciles de reproducir.
- Herramientas sencillas para practicar la respiración consciente.
- Sonidos y música ambiental para relajarse o concentrarse.
- Recursos pedagógicos variados para profundizar en la práctica del mindfulness.

Además y para que incorpores tu también la práctica de la meditación en tu rutina diaria, en esta misma plataforma podrás acceder a la Mediación del día (cada día una nueva meditación en 3 duraciones para que tu decidas lo que más te conviene en cada momento)



Las aventuras

Miniseries con personajes animados que se proponen descubrirse a sí mismos...

Son ciclos de meditación completos, con una introducción en formato video y un audio con el ejercicio concreto.



Ana y Clemente en la Isla Misteriosa

12 sesiones de 5 a 10 minutos de media



Sesiones especialmente adaptadas para alumnos de infantil y primaria, pero también para los más pequeños que ya están sensibilizados o los mayores a los que les gustan las historias.

En esta aventura, seguimos a nuestros héroes Ana y Clemente, que se embarcan en el descubrimiento de curiosos personajes en una isla misteriosa. La aventura se compone de 12 para que puedas embarcarte en un ciclo completo de meditación.

Los temas tratados son la atención a uno mismo (al cuerpo, a los 5 sentidos, a la respiración, a las emociones), a las alegrías cotidianas (gratitud) y a los demás (benevolencia).

Los programas

Los programas son temáticos y agrupan varias sesiones que pueden reproducirse de forma independiente según sus necesidades.

Aquí te los presentamos, ordenados por edades:

Mis compañeros de meditación

10 séances de 7 minutes environ

Introducción suave a la meditación mindfulness para los más pequeños. Se trata de 10 sesiones guiadas basadas en divertidos ejercicios de visualización. Los niños aprenderán a tomar consciencia de sí mismos, de sus sensaciones corporales y de su estado emocional, ¡y todo ello en buena compañía!

4-7 años



4-11 años



Abrir bien las orejas

8 sesiones de 7 minutos

Estas ocho sesiones están pensadas para niños de entre 4 y 11 años y consisten en juegos de escucha o imitación con sonidos, ambientes, música y también... silencio. Los fragmentos sonoros se suceden, con un tiempo entre cada uno para preguntas y respiración consciente.

Mi viaje interior

10 sesiones de 6 minutos

¿Listos para un viaje sin igual? Cada sesión de este programa invita a los niños a explorar su mundo interior y a cultivar un mejor conocimiento de sus emociones y sensaciones. Ya sea tomando conciencia de nuestro cuerpo, arraigándonos como «el árbol» o flotando como «el astronauta», sumérjete en este programa en el que cada sesión es un paso más hacia un mayor descubrimiento de uno mismo.

5-10 años y +



Mis súper poderes

11 sesiones de 6 minutos

6-12 años



¿Es posible desarrollar auténticos poderes de superhéroe como ningún otro? Nosotros creemos que sí. Embárcate con tus alumnos en una misión de exploración para descubrirse a sí mismos. Aprenderán a utilizar todos sus sentidos como auténticos superhéroes, a sentir el poder de la felicidad y la gratitud, o incluso a crear su propia burbuja de seguridad en la que refugiarse en caso de problemas. ¡Son herramientas sencillas y eficaces para sentirse bien en el día a día! Cada sesión es una exploración, una invitación a ver el mundo de otra manera, con una mente abierta, tranquila y benevolente.

Entrenar mi atención

13 sesiones de 7 minutos

Este programa de meditación mindfulness está diseñado para niños y niñas que presentan inquietud motora, dificultades atencionales o retos en la gestión emocional y comportamiento. Aunque ha sido concebido pensando en las necesidades de niños con TDAH, cualquier alumno puede beneficiarse con su práctica. El programa ofrece herramientas sencillas para cultivar la atención, la calma y una mayor consciencia de sí mismos y de su entorno. ¡Una forma diferente de ayudarles a conocerse mejor, sin presión y con mucha amabilidad! Ideal para niños de 7 a 12 años.

7-12 años



Caminar por la adolescencia

10 sesiones de 10 minutos

11-18 años y +



Este programa ofrece 10 meditaciones breves y accesibles, diseñadas para ayudar a los adolescentes a afrontar sus retos cotidianos: el estrés, las emociones intensas, la falta de confianza, el cansancio o las dudas. A través de prácticas guiadas y amables, los estudiantes aprenden a volver a la calma, conocerse mejor y encontrar estabilidad en medio del cambio. Una herramienta sencilla y eficaz para crear un ambiente más sereno en el aula y acompañar a los jóvenes en su camino personal.

Las herramientas

Herramientas de respiración adaptadas a cada edad para iniciarse en el aprendizaje de la gestión de las emociones. Cada herramienta ha sido diseñada para adaptarse al ritmo respiratorio de los niños, desde los más pequeños hasta los más grandes.

Tranquilo como un panda

Inspirado en la calma de los pandas, ideal para los más pequeños de infantil: les ayuda a relajarse, regular sus emociones y recuperar la tranquilidad .



Viaje en globo aerostático

Ideal para alumnos de primaria: como un globo que sube y baja, respiran para encontrar calma y concentración.



Vaivén de las olas

Ideal para alumnos de secundaria: con la imagen de una ola que va y viene, practican la respiración consciente para reducir el estrés y recuperar la concentración.



Al ritmo de la llama

Ideal para los más grandes y adultos: con la imagen de una vela, aprenden a respirar con calma para liberar tensiones y centrarse



¿Y para tu práctica personal?

Las sesiones del día

Cada día te ofrecemos una meditación para que tú también puedas meditar y tomarte un descanso durante tu jornada escolar.

Estas sesiones son aptas para todo el mundo y no tratan ningún tema en concreto.

Puedes configurar la duración de tu sesión: 8, 12 o 16 minutos.

Una sesión efímera, al igual que nos enseña la meditación: dejarse sorprender, vivir el momento y luego dejarlo pasar.

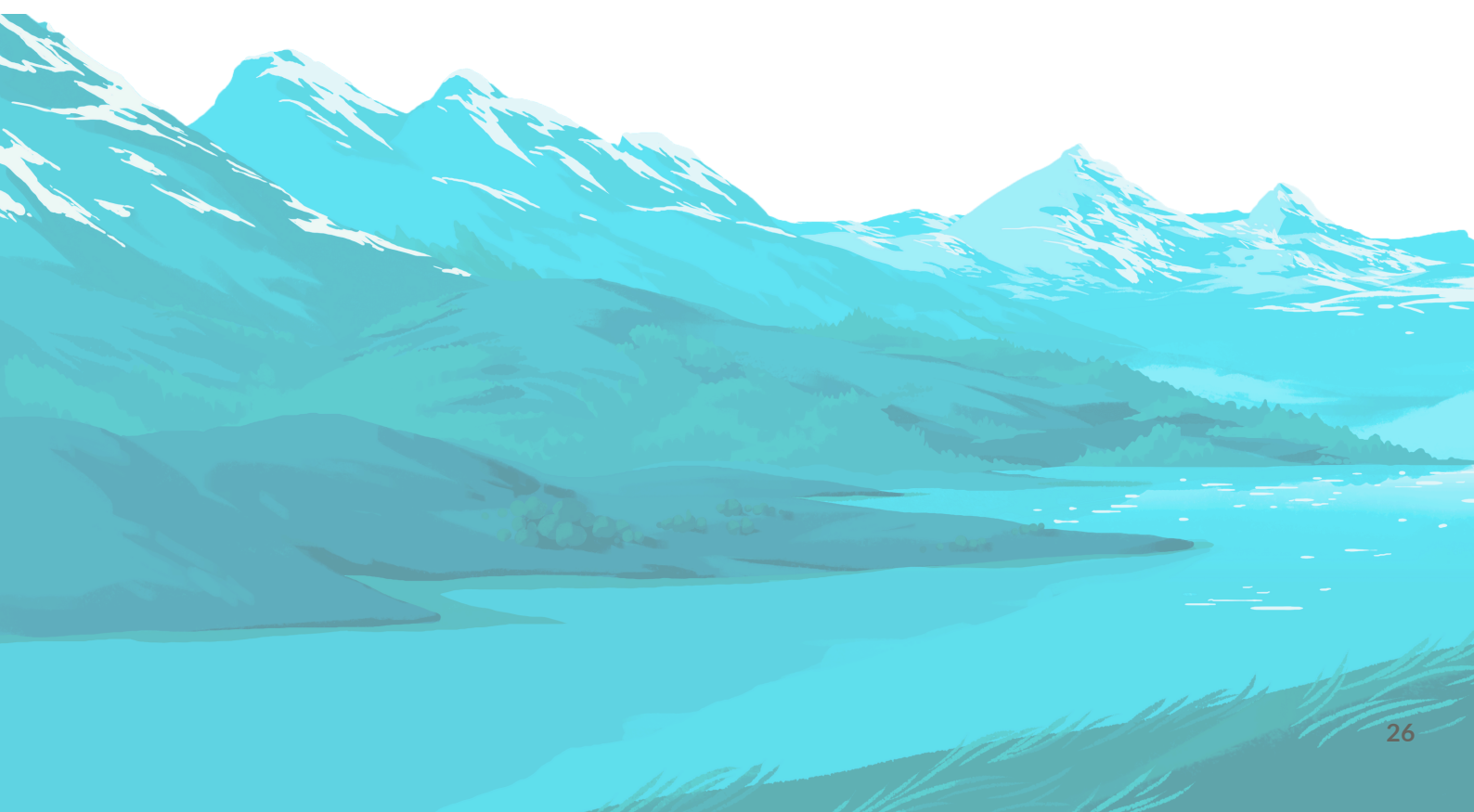


Los sonidos y musica ambiental

Sakura, Canto de pájaros, Canción de cuna... Ponemos a su disposición varios sonidos y música ambiental para:

- Concentrarse
- Abrirse al mundo
- Relajarse
- Recargar energías
- Evadirse

Útiles para acompañar un momento de tranquilidad, un rato de lectura o un periodo de estudio, estos sonidos también pueden ser excelentes herramientas de visualización para estimular la imaginación de tus alumnos.



Los recursos pedagógicos

Desde la plataforma Petit BamBou Escuelas, puedes ver y descargar diferentes recursos pedagógicos puestos para profundizar en el descubrimiento o simplemente para abordar de otra manera la práctica del mindfulness.

Los videos pedagógicos



Con la colaboración de Belén Colomina, psicóloga y experta en mindfulness para niños y adolescentes, hemos desarrollado una serie de ejercicios audiovisuales con la intención de facilitar la práctica a los más pequeños. Cada video tiene una duración aproximada de 2 minutos y en ellos Belén Colomina realiza diferentes practicas como la Estrella de las 5 puntas para volver a la calma con la ayuda de la respiración, ejercicios para recuperar la atención en momentos concretos de dispersión, para la regulación emocional, y para trabajar la amabilidad con uno mismo y con los demás. La intención es recordarles a los alumnos/as los recursos interiores de que disponen para manejar cómo se sienten en cada momento, animarlos a respirar conscientemente y recordarles técnicas para encontrar la calma en cualquier momento.

Otros recursos

Un póster para que puedas animar fácilmente un ejercicio de clima interior, un diario de gratitud para continuar con el entrenamiento, un cuaderno de actividades para descubrir otros tipos de prácticas, etc.

¡Aquí tienes diferentes recursos complementarios diseñados para ti, para abordar la práctica de la atención plena desde otro ángulo!





Petit BamBou School

¡Ya está!

Esperamos de todo corazón que esta guía te haya servido de ayuda y te haya motivado a iniciarte en la práctica de la meditación con tus alumnos.

Si tienes alguna pregunta, ¡no dudes en escribirnos!

Puedes ponerte en contacto con nosotros directamente en escuelas@petitbambou.com

Deseamos que disfrutes de momentos maravillosos de convivencia y meditación.

¡Hasta pronto!

El Equipo de Petit BamBou Escuelas

