

# Mindfulness para niños y adolescentes entre 4 y 19 años.

***Basado en el Método “La atención funciona” de Eline Snel.***



## ¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness es la capacidad natural de prestar atención de forma consciente y de estar presente de forma óptima:

Estar presente de forma consciente cuando sientes el sol en tu piel, el viento en tu pelo, la irritación o el cansancio en tu cuerpo y todas las demás cosas que

puedas percibir. Aprenderás a observar con curiosidad y sin prejuicios tus sentimientos, pensamientos y las señales que emite tu cuerpo. Aprenderás mas acerca de tu mundo interior dejando de luchar contra tus sentimientos, de intentar expulsarlos evitando dejarte llevar por las circunstancias.

## ¿Qué no es Mindfulness?

Misticismo, una terapia, una varita mágica o una religión.

## ¿Cómo se hace?

Los niños aprenderán entre otras cosas a estarse quietos como una rana, en casa, en el colegio, en el hospital o en el despacho del psicólogo. Lo harán aprendiendo a llevar las “tormentas o chapaarrones” en su mundo interior y practicando con la fábrica de pensamientos. También aprenderán a sentir, en lugar de intentar evadir los sentimientos cultivando la compasión. Todo empieza practicando como prestar atención de forma consciente y sin juzgar.

## ¿Por qué el Mindfulness para niños y adolescentes?

Los niños suelen estar demasiado ocupados, tal como lo estamos los adultos. No consiguen dormir, les cuesta concentrarse y a menudo se sienten inquietos. Tienen la cabeza llena de dudas. El “botón de inicio” funciona, pero ¿dónde está el “botón de parar”? Gracias al contacto con el Mindfulness, los niños aprenderán a observar y concentrarse mejor, estar en contacto con su cuerpo y calmarse ellos solos.

## La nueva educación

Cada vez mas instituciones educativas, colegios, jardines, directores, maestros y profesores reconocen el valor que tiene la práctica del mindfulness en la educación de niños y adolescentes. La razón principal es el nivel de estrés que existe hoy en los profesionales que trabajan en la educación, en los adolescentes y en los niños; y la tendencia no pertenece a ningún nivel social o región en particular. es una necesidad que esta ocurriendo a nivel mundial. Las diferentes problemáticas (bulling, deserción, déficit atencional, problemas de comportamiento, violencia, etc.) se han vuelto moneda común en un gran número de instituciones educativas de hoy. Todos sabemos que para ofrecer una buena educación no alcanza con trasferir información al alumno, sino con vivir valores y relacionarnos a través de ellos. La educación está necesitando un cambio profundo que ocurra desde adentro hacia afuera, una transformación interna que nos permita calmar las emociones, gestionar las reacciones y nos de la suficiente paz como para aprender, maestros y alumnos, juntos y en paz. El mindfulness nos ofrece una respuesta sensata y profunda a esta necesidad

### ¿De que se trata el desarrollo de la atención plena?

Según, [Eline Snel](#), la holandesa autora del libro [“Tranquilos y Atentos como una rana”](#) y creadora de “The International Academy for Mindful Teaching, AMT”. *“Los niños y adolescentes de hoy tienen grandes dificultades para concentrarse. No duermen bien y tienen exceso de preocupaciones . También les resulta difícil relajarse o simplemente estar sin “hacer nada”, Ellos están continuamente online. Su cabeza está demasiado llena y con muchos estímulos”*.

### En qué consiste el método de Eline Snel



Para dar respuesta a estas problemáticas, Eline Snel desarrolla el método [“La atención funciona”](#), una práctica orientada a niños y adolescentes entre 4 y 19 años, que busca estimular la capacidad en los alumnos, de prestar atención a lo que ocurre a nivel externo, en su entorno y a nivel interno, en sus sentimientos y emociones. Esto les permite enfrentar las sobre exigencias a las que hoy se ven sometidos, dentro y fuera de la escuela. Los profesores a menudo le dicen a sus alumnos: “Por favor, concéntrense”, pero no les enseñan cómo hacerlo. El *mindfulness* les da desde pequeños una visión de cómo funciona su cabeza, de cómo se distraen y de cómo pueden influir en su propia mente para estar más tranquilos y ser más conscientes. También aprenden cómo manejar los momentos de estrés. Algunos niños rumian muchas cosas y tienen

pensamientos dolorosos. El *mindfulness* les ayuda a concentrarse en su respiración, en vez de estar preocupándose.

## Algunos artículos sobre los beneficios del Mindfulness para niños y adolescentes

- [Artículo Eline Snel en La Nación Argentina](#)
- [Nota a Eline Snel](#)

### Temas del Programa

- Observación y concentración
- Atención para tu cuerpo
- Probar, oler, escuchar, ver y sentir
- Paciencia, confianza y soltar
- Sentir y permitir los sentimientos
- Aprender a convivir con los pensamientos
- Ser amable es divertido
- El secreto de la felicidad

### Temas adicionales para adolescentes:

Como tratar con el estrés (de los exámenes).

El arte de la escucha

### Beneficios que se pueden esperar

- Mejorar la atención, la capacidad de concentración y la memoria.
- Favorece la capacidad de relajarse, el descanso y dormir bien
- Aumentar la confianza en uno mismos y el respeto hacia los demás.
- Hacerse responsable de sus conductas y comprometerse con sus decisiones
- Facilitar la gestión y comunicación de las emociones , tanto individualmente como en el grupo clase.
- Rebajar el nivel de ansiedad y estrés causado por exámenes y tareas escolares.

### Formatos de aplicación del programa

Se ofrece en dos modalidades:

- Taller de 8 a 10 semanas para Escuelas, Institutos y Liceos
- Taller de 8 a 10 semanas para grupos privados

***Los Padres, Maestros y Alumnos reciben apoyo durante todo el programa.  
Los Talleres son en grupos reducidos***



## ¿Cómo funciona?

Se trata de un taller de 8 a 10 semanas (según la edad) de duración para niños y adolescentes entre 4 a 19 años, que se imparte en la escuela en horario de clase, con una duración de 45 min. a 1 hora de duración (según la edad) con el apoyo del tutor o maestro designado para el grupo o clase. En cada sesión se trabajan contenidos conceptuales, se comparten experiencias y se enseñan técnicas de atención que los alumnos practican también en casa. El programa invita a la escuela y la familia acompañar a los niños en el entrenamiento. Se facilitan los contenidos y guías de ejercicios del programa a los profesores y a la familia y se las apoya en las dudas que puedan surgir en el transcurso del programa. Este programa se ha desarrollado, ensayado y evaluado en distintas escuelas primarias y secundarias a nivel mundial y está basado en el programa MBSR para adultos de 8 semanas de Jon Kabat-Zinn, director de la Clínica para Reducción del Estrés de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

### ¿Quién facilita el programa?

Profesores, psicólogos/psiquiatras/ médicos infantiles o juveniles, terapeutas de educación especial y otros profesionales que trabajan con niños y que han sido formado en la Academia de Mindful Teaching (AMT). Cada año se renueva el certificado, si se cumplen los requisitos de la formación continua que se ofrece a los formadores de niños.

### Facilitadores en Uruguay

Jimena Velázquez, Natalia Larrañaga, Maria José Ramos y Silvio Rajj son profesores formados y certificados en el método Eline Snel y ambos forman parte del equipo de Uruguay.

### Jimena Velázquez

Es Madre, Educadora y Meditadora. Trabajó como coordinadora del Espacio Om+, un lugar para el desarrollo personal y espiritual junto a la Terapeuta Nicole Babat. Trabajó como Educadora preescolar y en un Jardín de Infantes durante 8 años. Es Instructora especializada en mindfulness para niños y adolescentes, del Método Eline Snel, The International Academy for Mindful Teaching, AMT. Trabaja

colaborando con Silvio Raij, organizando y coordinando todas sus actividades y cursos de Mindfulness. Jimena se considera una buscadora y una eterna alumna de la vida. Su propósito es compartir y ayudar a otros a crecer y desarrollarse desde el amor. Ha dictado el taller de mindfulness para 200 profesores del Colegio St. Brendan.

### **Natalia Larrañaga**

Su vocación es ayudar a las personas en el autoconocimiento para que puedan descubrir sus cualidades y desarrollarse como seres felices. Es madre y meditadora. Es Instructora especializada en Mindfulness para niños, capacitada con el método Eline Snel, The International Academy for Mindful Teaching, AMT. Ha trabajado con niños en talleres de danzas circulares. Es una apasionada de la cocina, participa de retiros y actividades elaborando preparaciones caseras, vegetarianas y con conciencia en cada etapa

También se desempeña en el área de administración en empresas desde el año 2001. Ha participado del retiro de 7 días "Una experiencia espiritual 2018" en "Om Shanti Retreat Centre" Delhi, India. Actualmente esta cursando profesorado de yoga para niños y jóvenes.

### **María José Ramos**

Licenciada en Psicología de la Universidad Católica del Uruguay en 2013, actualmente realizando una especialización en análisis existencial con Alejandro de Barbieri, Instructora especializada en Mindfulness para niños, del método de Eline Snel, The international academy for mindful teaching, AMT.

María José es madre y además trabaja como terapeuta independiente. Reconoce la necesidad de facilitarles herramientas para una mejor calidad de vida a los niños y adolescentes.

### **Silvio Raij**

Es un apasionado del desarrollo humano. Medio Coach, medio Yogui como algunos lo denominan, ha podido integrar sus 18 años de experiencia en la práctica de la meditación, con las necesidades del mundo empresarial actual. Dirige su propia consultora "Coaching, Liderazgo y Mindfulness" donde facilita procesos de transformación personal y organizacional. Es Autor de los libros "Coaching para el Alma – Descubrí el sentido de tu vida", "Full Stop – Una pausa puede cambiar tu vida" y "Mindfulness - Recupera tu paz interior" de Editorial Paidós. Trabaja como Coach Ontológico, certificado por Newfield Network y es Instructor de Curso de Reducción del Estrés basado en Mindfulness - MBSR, certificado en Mindfulness Tools y Practicum MBSR, por la Universidad de Massachusetts. Instructor de

mindfulness para niños y adolescentes, del Método Eline Snel, The International Academy for Mindful Teaching, AMT.

Empresas e Instituciones donde ha aplicado el Mindfulness en Uruguay y Argentina: Banco Santander Rio Argentina, Selección de Fútbol de Uruguay, Banco Itaú, Basf, Hotel Cottage, Hotel Sofitel, Hotel Sheraton, Urufarma, Instituto CELAE, Pinturas Inca, NCI, Pronto, Punta Carretas Shopping, Colegio St. Brendan, Colegio Inglés, Jardín Snoopy, SBS, Club de los Grandes.

[www.silvioraj.com](http://www.silvioraj.com)  
[www.mindfulness.uy](http://www.mindfulness.uy)

## **Más información**

Por más información sobre el Programa, visitar nuestra página de Facebook:

- <https://www.facebook.com/mindfulnessparaninosyjovenesuruguay>
- [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)