

# Viaxe para exploradores e exploradoras mindful

Se traballas ou convives con nenos e nenas a partir de 4 anos ou adolescentes esta guía pódete proporcionar recursos útiles



Breve guía de introdución e orientación para iniciar os nenos, nenas e adolescentes nas prácticas de mindfulness

GRUPO DE  
INTERVENCIÓN  
PSICOLÓXICA EN  
CATÁSTROFES E  
EMERXENCIAS

Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

# POR QUE ESTA PROPOSTA NESTE MOMENTO?

Porque se estás convivindo con nenos, nenas ou adolescentes serás consciente dos novos retos que implicou o **confinamento** pero tamén os da volta á "**nova realidade**". Novos retos e novas **oportunidades** que che dá para poder facer con eles e con elas todo aquilo para o que antes non tiñas tempo. Ou quizais probar cousas novas, como esta.

Por que non probar **xuntos e xuntas**, por que non practicar en familia mindfulness?

Esta viaxe para Exploradores e Exploradoras Mindful vaiche a ensinar a gualos nunha aventura emocionante que os pode axudar, que vos pode axudar, a ter máis momentos de **calma e serenidade**.



## Que é o mindfulness?

Mindfulness é unha palabra inglesa que se traduce como "atención plena" ou conciencia plena e que describe a capacidade de estar con **atención e conciencia no momento presente, con aceptación e sen xulgar**. Trátase dunha actitude fronte á vida que consiste en darnos de conta do que estamos pensando, sentindo ou facendo no mesmo momento no que iso ocorre, sen quedarnos atrapados por iso. Desta forma, as conversas que mantemos con nós mesmos van diminuíndo. Isto permítenos facernos máis conscientes do noso corpo, dos sentidos, como se fose a primeira vez que experimentamos cada cousa, permitíndonos gozar dos pequenos detalles e de todo o que nos rodea.

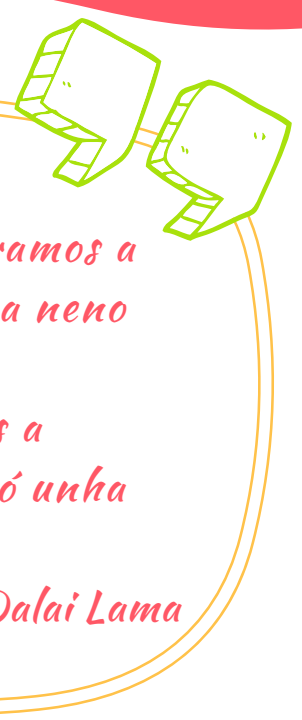


# O PORQUÉ DE MINDFULNESS PARA NENOS, NENAS E ADOLESCENTES

Os nenos, nenas e adolescentes que **medran practicando** mindfulness convértense en mozos e mozas, en persoas adultas, cunha maior capacidade de observación e de concentración e o feito de estar máis en conexión co seu corpo permítelles poder calmarse cando o necesitan. A práctica continuada facilítalles desenvolver **máis recursos internos** ante os problemas.

Pódense sentir con máis seguridade, poden aprender a ser máis pacientes, a deixar correr as cousas que non poden cambiar e adaptarse mellor ás diferentes situacións da súa contorna. Grazas a iso aprenden a levar máis facilmente os momentos de tensión e estrés.

A **constancia** na práctica de mindfulness xera unha maior amabilidade, tanto con elas e eles mesmos como cos demais, axúdalles a cultivar a súa tolerancia, a aumentar o nivel de benestar e a estar mellor consigo mesmo. En definitiva, axúdalles a medrar como persoas.



*Se lle ensinamos a meditar a cada neno de oito anos, eliminaríamos a violencia en só unha xeración.*

*Dalai Lama*



## Que van descubrir os nenos, nenas e adolescentes con estas prácticas?

Esta guía contén **11 prácticas** que de xeito ameno pode axudarlles, e a ti tamén, a introducir o mindfulness nas súas vidas diarias. Axudarlles a **tomar conciencia** da súa respiración, dos seus pensamentos e sentimentos, e descubrir contigo como **construír un lugar de calma interior** que os acompañe na súa vida diaria, que sexan **recursos** aos que poder acudir en momentos de necesidade.

Cada práctica non só vos proporciona ferramentas internas, senón que tamén vos dá a **oportunidade** de ter momentos de maior intimidade, nos que poder **compartir** o que a cada un vos xurdiu nela. Axudándolle a afondar na súa experiencia a través da túa, a través de debuxos, relatos, visualizacións... Todo o que vos poida xurdir.

Permítete mergullarte neste **descubrimiento mutuo**.



# INDICACIONES PARA FACER AS PRÁCTICAS

*O valor da respiración.*

*O meu corpo, un océano.*

*A miña respiración, as ondas.*

*Suben, baixan.*

*Suben, baixan.*



En canto nacemos comezamos a respirar, pero, como respiramos?, como vivimos? Aprender a **respirar** desde pequenos axúdanos a utilizar a respiración para **calmar** a mente, o corpo e conectar co noso interior, en cada momento.

Podes ensinarlles a utilizar a respiración como un **termómetro emocional** do que sucede no seu interior. Cando sentimos medo a respiración é curta e rápida. Pola contra, cando estamos relaxados é profunda e pausada. A respiración está **sempre con nós**, acompañanos toda a vida e é unha amiga fiel, nunca nos engana.

Cando observamos a nosa respiración sentímonos máis relaxados, respirar ben permítenos estar equilibrados e centrados no que facemos.

# INDICACIÓNS PARA FACER AS PRÁCTICAS

## Lugar para practicar

Elixes un lugar onde realizar as prácticas dun xeito cómodo e sen interrupcións. Debe ser un lugar **tranquilo e silencioso**. Pode ser o voso recuncho mindful.

Para facilitar a rutina intenta que sexa sempre o mesmo.



## A postura nas prácticas

Podedes practicar no sofá, sentados no chan, **sentados** nunha cadeira, sobre un coxín, ou ata deitados/as.

Se estades no chan, podes dicirllle que sente como se fose un indio, mantendo o lombo recto e os glúteos o máis próximos posible ao chan. No caso de sentardes nunha cadeira, poñede as plantas dos pés en contacto co chan e as mans no regazo ou sobre as pernas.



Se elixes a opción de practicar **deitado/a** recorda que a intención non é adormecer. Podedes realizar as prácticas cos ollos pechados ou entornados, sen mirar a nada en concreto.

## A túa actitude ante as prácticas

Recorda que **ti**, como persoa adulta, coa túa presenza, convérteste na **mellor guía**. Os nenos e nenas pequenas aprenden co exemplo e a imitación. Se ti practicas, é máis fácil que eles e elas tamén o fagan.

A túa actitude cara á práctica debe ser sempre **invitadora**, nunca impositiva. Por moito que saibas os beneficios que lles pode xerar, se non queren, non os obrigues. E se lles entra a risa ou se moven, non pasa nada, tómao con naturalidade.

Ten presente sempre que a meditación é un camiño, aprendemos a meditar meditando.

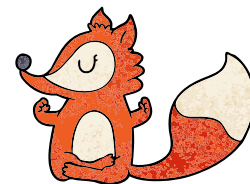
Trátase de crear un novo hábito no noso día a día e iso pódenos levar un tempo.



## Practicar

Como o seu propio nome indica, estes audios son prácticas, é dicir, é necesario facelas con **constancia** para que se convertan nun **recurso**. Fortalecelas e interiorizalas para que poidamos recorrer a elas nos momentos do día a día en que as precisemos.

Pero iso non se consegue se non se practica. Non son tan útiles se só as utilizamos cando estamos mal. É como querer aprender a nadar en mar aberto con temporal en vez de nunha piscina.



# INDICACIONES PARA FACER AS PRÁCTICAS

## En que orde practicar

As prácticas que che presentamos están nunha **orde determinada** atendendo as **idades** para as que son **recomendadas** e tendo en conta tamén as que cremos **básicas realizar** e atendendo á súa **facilidade**, pero sintete **libre** para probalas na orde que prefiras se cres que lles pode ir ben. Toma a recomendación das idades simplemente como iso, unha recomendación. Ti es quen mellor os coñece.

**Empezamos polo básico de mindfulness que é a atención**, primeiro aos sons e despois á respiración. E a partir de aquí imos incluíndo prácticas tendo en conta ás idades e os contidos que se traballan en cada unha delas.

A **descrición que atoparás de cada unha** no apartado posterior serache de utilidade se optas por probalas ao teu gusto.

Só **dúas suxestións** neste caso, tenta **empezar polas prácticas** da campaña nos máis pequenos e pequenas e a **da atención** aos sons nos que son un pouco máis grandes, como introdución á da atención á respiración, que é a básica en mindfulness. E tenta realizar **todas** as recomendadas para cada etapa, para que poidan e poidas experimentar directamente cada unha delas.





## Moito ollo!

**Antes de empezar** ten en conta que nas **prácticas de imaxinación a veces**, a imaxe pode ser algo borrosa ou sen formar completamente, é normal. Non te preocupes por buscar a imaxe perfecta, só utiliza unha que che poida servir para practicar.

E se o prefires pensa simplemente na imaxe. O que che sexa máis fácil. O feito de realizala de forma cotiá pode axudarte a que se vaia definindo a imaxe que poidas utilizar con regularidade.

Cada práctica vai ir marcada no seu inicio e na súa finalización polo toque dunhas campás.





# PRÁCTICAS PARA EXPLORADORES E EXPLORADORAS MINDFUL

## Práctica da campaña

DURACIÓN DE 3:08 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: de 4 a 8 anos

 ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Esta práctica trata de axudalos a adestrar a atención. O **adestramento na atención dunha maneira divertida** e eficaz coa que os nenos e nenas pequenas poden aprender a manexar doutra maneira o **estrés** co que se atopan a veces, no día a día e das súas vidas. En ocasións, este malestar está relacionado con situacións externas, situacións na casa, no patio do cole, na aula. Noutras, vén do seu interior, porque se esixen moito, non son quen de poñer límites ou responden constantemente aos impulsos.



**AO FINALIZAR** o exercicio podes explorar cos nenos e nenas sobre a práctica preguntándolles: ata canto contaches?, oíras algunha vez unha campaña como esta?



## Práctica de atención aos sons

DURACIÓN DE 4:45 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: a partir de 8 anos

 ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Con esta práctica poderás aprender a adestrar a atención a través de algo tan sinxelo como son os sons, os sons da campá pero tamén os sons de todo o que os rodea. É un paso previo para poder facer á da atención á respiración que tamén adestra a atención, pero nesa ocasión coa respiración.



**AO FINALIZAR** a práctica podedes compartir todos os sons que lograchedes identificar.

# PRÁCTICAS PARA EXPLORADORES E EXPLORADORAS MINDFUL

## Práctica de atención na respiración

DURACIÓN DE 5:11 MINUTOS // 5:18 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: **de 4 a 8 anos**

 ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)

IDADE RECOMENDADA: **a partir de 8 anos**

 ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Esta é a **práctica básica** no mindfulness. Simplemente centramos a atención na respiración, sen intentar cambiar nada. O **adestramento da atención** comeza coa observación e a concentración nos movementos da respiración. A respiración está sempre contigo no agora, neste momento para poder practicala. Podes aprender que non é necesario que reacciones inmediatamente cando pensas, oes ou ves algo. Dáste de conta diso, pero só respondes cando realmente é necesario.



**AO FINALIZAR** a práctica podes **preguntarlles**: que notaches estando sentado/a?, que notaches na túa respiración cando eras tan pequeno como un montón de xelatina?, que notaches ao facerte grande? Ou se queren compartir algo máis.

## Práctica de body scan ou escaneo corporal

DURACIÓN DE 5:50 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: **a partir de 8 anos**

 ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Durante este exercicio familiarízaste coas distintas partes do **corpo** e podes practicar o feito de **estar presente nel**, en lugar de só na túa cabeza. Se fas frecuentemente esta práctica, poderás percibir con máis rapidez se sentes cansazo, se te distraes unha e outra vez e te pos a pensar. Aprendes cousas sobre ti.

Trátase dunha práctica moi **relaxante** que podes facer antes de durmir para conciliar mellor o sono ou para reducir a tensión. A postura recomendada para realizala é a de tumbado ou tumbada tapándote cunha manta se cres que podes ter frío.

## Práctica da árbore dos desexos

DURACIÓN DE 6:36 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: **de 8 a 12 anos**

 **ESCOITA AQUÍ:** [enlace](#)



A imaxinación, a visualización, é un instrumento que teñen os nenos e as nenas para abordar as situacións do día a día. A árbore dos desexos pode ser unha oportunidade para que aprendan a **ser pacientes**, a confiar e a soltar. En ocasións, a situación que queren **cambiar**, neste momento, é a que é e non se pode modificar nin forzar. Ademais as situacións, a vida, cambian e non sempre no momento que queremos. Cando lles ensinamos a ter **confianza** nos cambios, conéctanse coa posibilidade de soltar o control de todo aquilo no que non poden influír.



**AO FINALIZAR** a práctica podes pedirlle aos nenos e nenas que **debuxen** o seu desexo, tal e como o viron na súa visualización. Poden formular cada día un desexo e soltalo de novo, igual que a pomba, confiando en que todo cambia.



## Práctica un lugar seguro

DURACIÓN DE 6:01 MINUTOS // 7:14 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: **de 8 a 12 anos**

 **ESCOITA AQUÍ:** [enlace](#)

IDADE RECOMENDADA: **a partir de 12 anos**

 **ESCOITA AQUÍ:** [enlace](#)



Con esta práctica de imaxinación identificamos un **recurso** no que podemos apoiarnos para **xerar sensacións de control, seguridade e benestar nos momentos nos que o precisen**. Permitíndolles desenvolver no seu interior a capacidade de **calmarse** e de regular emocións intensas, e así actuar dun modo máis consciente e flexible. Esta práctica pódese facer sentado ou sentada nunha cadeira ou no chan tapándote cunha manta se cres que podes ter frío.



**AO FINALIZAR** a práctica podes **preguntarlle** que sentiu ao realizala e que sucede cando as persoas son amables con el ou con ela.

# PRÁCTICAS PARA EXPLORADORES E EXPLORADORAS MINDFUL

## Práctica do paxaro da felicidade (Método Eline Snel)

DURACIÓN DE 7:30 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: de 8 a 12 anos

▶ ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Todos e todas queremos ser felices, pero non podemos selo sempre. Esta práctica ofrece aos nenos e as nenas a posibilidade de darse de conta de que a **felicidade** se atopa nas **cousas inesperadas**, que o gran segredo é darse de conta de que está aí. Non precisamos buscala, nin aferrarnos a ela, está simplemente ao noso alcance.



**AO FINALIZAR** fala co neno ou nena sobre o que lles fai sentirse felices. Podes **preguntarlles** cal foi o momento máis feliz da súa vida, se lembran canto drou, ou canto tempo seguiron estando contentos unha vez que conseguen o que querían. Estas preguntas axudaranlles a coñecer e a afondar que é realmente a felicidade, e como bos exploradores e exploradoras, poderán guialos no camiño para darse de conta dos momentos nos que están presentes e abertos a situacións bonitas e agradables.

## Práctica da respiración de calma

DURACIÓN DE 8:48 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: a partir de 11 anos

▶ ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Durante esta práctica imos xogar co **ritmo de respiración** para modificalo levemente, **enlencéndoo e facéndoo máis profundo**. Permitíndolles aos nenos e nenas descubrir o seu ritmo de calma en cada momento, porque pode ser distinto en cada momento, e experimentar directamente como inflúe no seu estado interno. Porque un ritmo lento e profundo de respiración está directamente relacionado cun enlencemento da mente e do corazón.

## Práctica da cor compasiva

DURACIÓN DE 10:52 MINUTOS

IDADE RECOMENDADA: a partir de 11 anos

▶ ESCOITA AQUÍ: [enlace](#)



Esta práctica de **imaxinación** axúdase dunha cor ou cores que asocies co **amor**, a **calma**, a **fortaleza** ou con todo aquilo que precisas en cada momento, para poder xerar e explorar o que vai xurdindo. A súa práctica continuada pode axudarche en situacións nas que teñas algunha dificultade, como un recurso interno que che proporciona o que precisas nos distintos momentos.



# VIAXE PARA EXPLORADORES E EXPLORADORAS MINDFUL



Desexamos que gocedes moito experimentando e explorando estas prácticas cos vosos nenos e nenas.

Se es adolescente e estás lendo isto, felicitámoste por ter chegado ata aquí queremos que saibas que esta guía está feita con todo o cariño pensando en ti e en que poida ser de axuda para transitar por esta etapa da túa vida.

O texto e as prácticas desta guía foi elaborado e guiadas por:

Sandra Izaguirre García, José Freire Duro e Ana Isabel Martínez Arranz.



A maquetación é grazas a Eliana Martíns.

## **i** Se desexas afondar máis:

Guía de prácticas de Mindfulness para momentos de estrés.  
(Elaborada polo GIPCE do COPG) - [descárgaa aquí](#)

Ou podes contactar co GIPCE no COPG no enderezo:  
[copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)

Todos os audios para as prácticas están dispoñibles en  
[www.copgalicia.gal/guía-mindfulness](http://www.copgalicia.gal/guía-mindfulness)



## Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Grupo de Intervención Psicolóxica en  
Catástrofes e Emerxencias - GIPCE  
Rúa Espiñeira 10, baixo  
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

 981 534 049

 [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)

 [www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)

