

## TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA (Autocontrol. Relajación)



Esta actividad que os proponemos tiene que ver con el libro de Ellie Snel: Tranquilos y Atentos como una rana. Es un libro acompañado de un cd donde vienen meditaciones guiadas específicas para niños y niñas de 6-12 años.

El libro está escrito con un lenguaje muy claro y cercano. Vamos, que se lee muy rapidito y creo que está muy bien como una primera aproximación al mindfulness. Y al venir acompañado de ejercicios prácticos resulta muy fácil ponerlo en practica con los niños.

**¿Por qué mindfulness para niños?** La verdad es que, afortunadamente, cada vez hay más estudios que se interesan por los niños. Nos preocupamos por su equilibrio emocional, el desarrollo de su resiliencia (capacidad de sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas), de su atención... Y se ha demostrado el beneficio del mindfulness, tanto en adultos como en niños. En el mundo en el que nos ha tocado vivir, tan exigente, con tantas ocupaciones y actividades, siempre con prisas, con tantísimos estímulos inexistentes hacía tan sólo unos años, se hace necesario encontrar un momento de tranquilidad, tanto física como mental.

En youtube podeis encontrar la mayoría de estas meditaciones guiadas. Aquí os dejamos un ejemplo:

El ejercicio del Espaguetti: [https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ\\_0ZM](https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM)