



Transcripción del video:

Mindfulness con niños pequeños

Este video tiene subtítulos. Para activarlos pulse el icono al pie del video.

Ms. Emily: Toma otra. ¿Listo? (respira) Vamos a pensar sobre cómo vamos a ser bondadosos con nuestros amigos hoy.

Mindfulness con niños pequeños (0:13)

Martha Goldstein-Schultz: El incorporar mindfulness y yoga realmente tiene mucho potencial para los estudiantes en cuanto a la autorregulación emocional. Si lo puedes incorporar en la educación, tienes una oportunidad realmente fascinante para influir la respuesta de los niños ante el estrés.

Erin Trudeau, maestra de 3^{er} grado, North Windham Elementary School: El bienestar social y emocional del estudiante es un factor clave en la educación, y también el poder hacer que la escuela sea más equitativa para nuestros niños. Entonces, el poder enseñarles estas destrezas de afrontamiento, porque muchas veces cuando uno se siente abrumado por las emociones parece que todas las opciones se han borrado. De esta manera, lo que espero conseguir es incorporar yoga, meditación y mindfulness como parte de su caja de herramientas.

Enseñando estrategias de respiración (1:13)

Martha Goldstein-Schultz: Puede que muchas maestras ya tengan técnicas de respiración que utilizan con sus estudiantes. Y eso es una práctica de mindfulness, y pueden construir sobre eso.

Erin Trudeau: Hacemos nuestra “meditación matutina.”

Señora Trudeau: Y bien, tomamos cinco respiraciones, Saúl.

Erin Trudeau: Tengo una esfera de Hoberman, y les encanta para simular cómo al respirar el aire entra en la barriga y sale.

Niño: Inhala, exhala.

Erin Trudeau: E incluso los niños que uno no pensaría que les gustaría ellos están agarrando sus barrigas, respirando hondo, o fingiendo que tienen la esfera, o simplemente tomando un momento, algo que yo pienso que todos a veces necesitamos.

Maestra 1: Respirad hacia arriba y hacia abajo. ¿Podéis ver cómo se mueve vuestro saquito? Respirad hacia adentro...

Maestra 2: Respira profundo.

Maestra 1: ...y para fuera.

Amy Figueroa, maestra de preescolar, Women's League Child Development Center: Cada estudiante tiene su foto en una estrella, y al principio de curso les decimos que esa es su propia estrella. Y es un tipo de técnica de respiración. Les decimos que tienen que soplar en la estrella para que salga volando hasta el cielo. Entonces cogen su estrella, respiran profundamente hacia dentro y fuera para que su estrella salga volando. En realidad tiene que ver con su técnica de respirar y calmarse ellos mismos.

Emily Grogan, maestra de preescolar, Child and Family Development Resource Center: Entonces, cada día vamos a nuestro grupo matutino, y comenzamos nuestro grupo matutino, sacamos nuestros tambor de bondad.

Ms. Emily: A ver, todos, poned una mano sobre vuestro corazón, y una sobre la barriga, y vamos a respirar profundamente, hacia dentro por la nariz y hacia fuera por la boca.

Emily Grogan: Cuando hacemos eso, hacemos que los niños sienten el latido de su corazón y se regulan y ven cuán rápido está latiendo y luego vemos cómo se calman. Y en la barriga, pueden sentir cómo respiran, de manera que tienen ese movimiento vestibular en lo que están calmando sus propios cuerpos y pensando en cómo nos irá el día.

Ms. Emily: Si necesitáis calmar vuestros cuerpos, dados una palmadita.

Emily Grogan: Yo creo que beneficia a los niños en el salón de clase porque nos ayuda a comenzar el día más tranquilos. Otra forma en que les ayuda es a lo largo del día, si están frustrados con otro niño o por un proyecto que no pueden terminar solos, entonces iremos y pondremos la mano en la barriga y respiraremos como lo hacemos por la mañana. De forma que ya conocen esa estrategia y ese ejercicio que les ayudará a calmar su cuerpo, para poder enfocarnos en lo que tienen que hacer.

Enseñando conciencia mental y corporal (3:33)

Martha Goldstein-Schultz: Entonces, la estrategia 5-4-3-2-1 es una estrategia de enraizamiento para anclarnos en nuestros cuerpos y darle un descanso a la mente.

Sra. Trudeau: Piense en tu mente. Cuatro cosas que puedes ver. Y puedes apuntar si quieres. Entonces, cuatro cosas que puedes ver. Shhh. En tu mente.

Martha Goldstein-Schultz: Entonces ese proceso es una forma de calmar la mente rumiante.

Erin Trudeau: Hacemos un chequeo. ¿Cómo te sientes hoy?

Sra. Trudeau: Y bien, enseñadme cómo os sentís hoy. Muéstrame cómo te sientes hoy.

Erin Trudeau: Y simplemente levantan un dedo según se sienten. Entonces, cualquiera de mis niños que tiene un cuatro, yo me digo, “Bien esos amigos están cansados hoy.” Y ven que yo también lo hago. Y a veces durante la hora de la merienda algunos se me acercan o lo que sea. “¿Por qué dijiste que hoy estabas triste? ¿Quieres hablar sobre ello?” Estoy guardándoles ese espacio, pero también ofreciéndoles privacidad ¿sí? Como que simplemente puedes levantar los dedos aquí, y nadie necesariamente lo tiene que ver. Pero si es algo que debemos abordar más tarde, podemos tener esas conversaciones.

Practicando yoga con niños (4:45)

Sra. Trudeau: ¿Qué es yoga? ¿Randolph? ¿Qué es yoga?

Niño: Algo que te ayuda a, eh, hacer cosas si quieres estar callado, como que estás un poco, como enfadado.

Erin Trudeau: A principio de curso hablamos un poco sobre qué es yoga y de dónde viene.

Niña: Entonces, la gente de la India hizo yoga para como relajarse, y tranquilizarse.

Sra. Trudeau: Sí, exactamente.

Erin Trudeau: Encontramos India en el mapa y el globo. Y hablamos de que la gente ha estado haciendo esto durante miles de años y de dónde vino.

Sra. Trudeau: Sí. Para calmarte.

Erin Trudeau: Normalmente lo planteo como si fuera una invitación. Aquí tenemos la postura de yoga del día, si queréis intentarla.

Sra. Trudeau: ¿Cómo se llama esta postura?

Niños: ¡La postura del árbol!

Sra. Trudeau: ¿En español?

Niños: ¡El árbol!

Sra. Trudeau: El árbol. Muéstrame por favor un árbol. Y las ramas moviendo en el viento.

Erin Trudeau: Pero hay algunos niños que se quedan sentados todo el rato y no quieren participar, o están como, “Hoy no lo siento.” Y eso está bien. Entonces creo que debemos darle espacio a cada uno, porque cada uno estamos en un lugar diferente.

Martha Goldstein-Schultz: A la edades más jóvenes, puede que se vea un poco más divertido y absurdo.

Maestro: ¿Cómo hace el cachorro? ¿Alguien lo sabe?

Niños: [ladrando]

Martha Goldstein-Schultz: Es una oportunidad de sacar las energías y justo lo que necesitan para enfocarse.

Maestra: Y vamos a dirigir la vista hasta el cielo. ¿Podéis estrecharos, estrecharos, estrecharos hasta las nubes, a un lado, y al otro lado?

Un consejo para las maestras empezando con mindfulness (6:32)

Martha Goldstein-Schultz: Creo que se debe practicar lo que se predica, que una debe realmente empezar con su propia práctica y centrarse si misma antes de llevarlo al salón de clase. Y una conoce mejor a sus estudiantes, entonces se debe tomar en cuenta a qué hora del día encajaría o en qué practicas se integrarían más. Y luego, creo que es, como mucho de la docencia, es aprender sobre la marcha, ¿no? Entonces, intentarlo, ver qué funciona, qué encaja mejor con el grupo de estudiantes y luego a lo largo del tiempo construir sobre eso.

Erin Trudeau: Porque vas a poder mejor enseñar lo que sabes, y también, para los estudiantes resulta más auténtico. Entonces, sí, yo diría lánzate a probar un montón de cosas diferentes, y mantén la mente abierta sobre ello, porque si lo focalizas de esa manera, y lo presentas a tus estudiantes de esa manera, entonces ellos tendrán la mente más abierta, ¿no?

Sra. Trudeau: Inhala.

Sra. Trudeau y estudiantes: Ahhhh... ohhhh... mmmmm...

Sra. Trudeau: Eso estuvo bien.

Emily Grogan: No tengas miedo de intentar. Y si al principio es demasiado bulloso, enséñales.

Ms. Emily: A veces a Gable le gusta cerrar los ojos. Si queréis vosotros podéis cerrar los ojos y respirar profundo.

Emily Grogan: Ve al paso. Modélalo mucho. Y si no funciona para tu salón de clase en particular, nunca es tarde cambiar y volver a algo diferente.

Beneficios para la clase (8:06)

Martha Goldstein-Schultz: El enorgullecerse a tan temprana edad, o sea, es simplemente maravilloso. El nivel de autoestima y autoconfianza que se puede desarrollar a través de yoga a esa edad, igual que las destrezas de afrontamiento en relación con el estrés de la pandemia.

Erin Trudeau: Creo que he logrado forjar esta relación tan maravillosa y de confianza con mis estudiantes porque ellos saben que estoy aquí para apoyarlos más allá de sus necesidades académicas. Los estudiantes no estarán listos para aprender si no saben que están seguros y cómodos, y, ante todo que se les respeta como ser humano.

Emily Grogan: De forma que como maestra, el poder respirar profundamente cada mañana realmente me focaliza y recuerda cuánto amo este trabajo y cuánto estoy aquí para los niños. De manera que si yo estoy más tranquila, ellos están más tranquilos. Juntos podemos estar más tranquilos y eso hace que nuestro día sea más exitoso.

Emily [susurrando]: Muy bien. Gracias.