

La voz de Siempre Atentos

Nº 2. Uno, dos, tres...¡Respira otra vez!



Uno, dos, tres...¡Respira otra vez!

La respiración consciente mejora el rendimiento académico y el bienestar socioemocional de toda la comunidad educativa.

El otoño trae las rutinas al aula y a los hogares. Es un buen momento para afianzar actividades e incluir estrategias que nos ayuden a manejar mejor el día a día de este curso escolar.

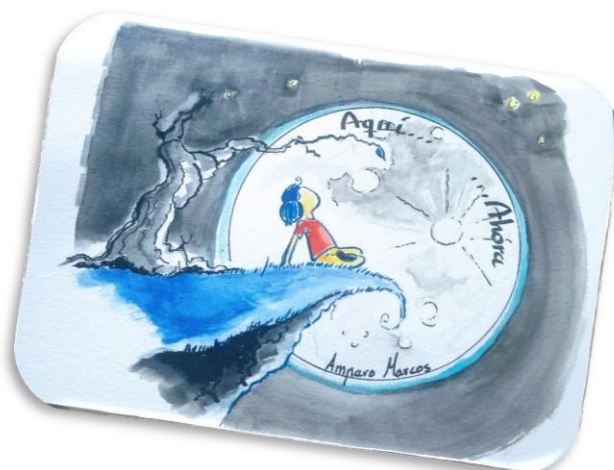
Los niños y las niñas saben vivir el momento presente con la intensidad que requiere cada vivencia, con este artículo vamos a utilizar ese don para dotarlos de estrategias que le ayuden a regularse emocionalmente y reforzar sus fortalezas.

La autorregulación emocional está íntimamente ligada a la meditación, entendida como la habilidad de mantener la atención en el presente sin engancharse al pasado y sin el miedo al futuro.

Enseñar al alumnado a meditar produce grandes beneficios en ellos mismos porque aprenden a parar, a no juzgar, a tenerse en cuenta, a reconocer y a sentir sus emociones, pero también beneficios en convivencia de aula porque enseña a meditar mejora el ambiente, las relaciones, los aprendizajes y el sentimiento de pertenencia e importancia al aula.

Mediante la respiración, podemos ayudar a los niños y las niñas a calmarse y a estar más presentes. La respiración sirve de ancla para volver al ahora, ayuda a vivir cada momento sin la tensión y estrés que generan muchas veces las situaciones y vivencias del aula. Si aprenden a respirar, afianzaremos ese don innato que tienen los niños y les estaremos dando la varita mágica necesaria para auto regularse, tanto ahora, como en el futuro.

Por ello, desde Siempre Atentos, os damos un pequeño ejercicio o "píldora", para trabajar con vuestros alumnos y alumnas, hijos e hijas, para convertir la respiración consciente en un hábito para todos.



Explica que este ejercicio nos ayudará a calmarnos y a estar más atentos a lo que nos pasa por dentro y a nuestro alrededor.

Uno, dos tres...respira otra vez, es un juego fácil en el que solo hace falta parar; parar y respirar, y estar atentos a lo que escuchan y a cómo se sienten... ¡qué emocionante! No pasa nada si al principio no se consigue, basta con intentarlo, poner intención al seguir las instrucciones y hacerlo todos juntos.

Necesitamos un gong, campanita o cualquier otro instrumento, este sonido permite anticiparnos a la relajación y crear rutina relacionando el momento y el sonido con la preparación.

Dependiendo del momento, de la práctica o situación, podremos optar por una postura u otra (sentados, tumbados, de pie estático, etc.) y después, simplemente hay que seguir las instrucciones, cerrar los ojos y escuchar tu voz. Todo en calma, siendo conscientes de que la postura es diferente a la habitual.

Ésta primera "píldora" es un ejercicio muy sencillo para el colegio o para casa, se puede introducir en momentos de tensión: cambio de asignaturas, antes de un examen, después del recreo, en casa antes de dormir... o simplemente en situaciones que requiera parar y volver a la calma.

A si que, una vez preparados: **¡uno, dos, tres... respira otra vez!**

"Suenan el gong... nos sentamos en una silla.

Buscamos una postura digna pero cómoda: pies, bien apoyados en el suelo, espalda recta, cabeza derecha; como si un hilo invisible tirara de ella hacia arriba, manos sobre los muslos, ojos cerrados y... ¡Vamos a respirar!, despacio, sintiendo cómo nuestra barriga se hincha y se deshinch, como si fuera un globo. Poco a poco notamos como nuestro cuerpo se va calmando. Ahora, vamos a respirar tres veces profundo, muy profundo...

¡Uno!, cogemos el aire y vamos a recorrer mentalmente nuestro cuerpo, desde los pies, piernas, barriga, pecho, brazos, cabeza, como si fuéramos detectives. Vamos a ver si encontramos alguna molestia o algo raro... si lo notamos, simplemente nos damos cuenta de que está ahí y seguimos respirando y recorriendo el cuerpo.

¡Dos!, volvemos a coger aire profundamente y esta vez vamos a ver nuestro interior... ¿cómo estás, cómo te sientes? Quizás inquieto, acelerado, nervioso, preocupado, contento... no lo sé, simplemente lo notas y sigues respirando...

¡Tres!, con esta última respiración profunda solo tenemos que fijarnos en la propia respiración... siente como el aire entra por la nariz, imagina como recorre tu cuerpo hasta que llega a la barriga que se hincha, y como vuelve a salir..."

Al terminar, toca el gong o campanita de nuevo, ya podemos abrir los ojos.

¡Ya está! ¡Es todo! Es fácil, ¿verdad? Al introducir este pequeño ejercicio en la rutina de la escuela y de casa, los niños y niñas lo harán de forma automática y en cualquier ámbito de su vida, si están agobiados, inquietos, acelerados... porque solamente tienen que contar hasta tres, cerrar los ojos y... RESPIRAR

¡Buen camino!

Ojalá todos los alumnos de vuestras clases se sientan importantes y necesarios dentro del aula.