



Sabías que...

La meditación en los niños se ha estudiado como una herramienta pedagógica transformadora dentro y fuera de un aula para alcanzar el bienestar y una adecuada salud mental.

Gracias a la meditación se ha visto que los niños desarrollan diferentes habilidades y competencias sociales que los ayudan al mantenimiento de una buena salud emocional. Desarrollan confianza en sí mismos, obteniendo calma y una mejor gestión emocional, para un mejor desarrollo personal, felicidad y rendimiento académico. Así es como, la meditación en los más pequeños de la casa los ayuda a relajarse para combatir ansiedades y temores, reduce la agresividad, aprende a relacionarse, empatizar y convivir con los demás.

La pregunta que a todos los padres de familia les puede llegar a surgir es ¿cómo enseñar a meditar a los niños? Es necesario entender que es un proceso que requiere su tiempo como cualquier deporte que quieras aprender a practicar. Meditar involucra equilibrio, flexibilidad, técnicas de respiración, concentración, etc., por lo que es necesario practicarlo cotidianamente para desarrollar todas estas habilidades que harán que tu pequeño sepa meditar para obtener todos los beneficios que la meditación tiene para ofrecer.

Objetivo:

Te mostraremos una de las muchas técnicas de meditación para niños, denominada como el Método Jacobson, quienes aprenderán a tensar y relajar 16 grupos musculares de todo su cuerpo, para estar más relajados, calmados, y sin estrés.

¿Qué necesitas?

- 1 Una silla cómoda
- 2 Un espacio en silencio

¿Cómo funciona?

- 1 Siéntate en un lugar cómodo y en silencio
- 2 Realiza los ejercicios que se presentan en la infografía, respirando profundamente y concentrándose



"MEDITACIÓN EN NIÑOS"

Te mostraremos una de las muchas técnicas de meditación para niños, denominada como el Método Jacobson, quienes aprenderán a tensar y relajar 16 grupos musculares de todo su cuerpo, para estar más relajados, calmados, y sin estrés.

INSTRUCCIONES

En una silla cómoda toma asiento y realizar los ejercicios que vienen marcados a continuación:

1



Pegar la espalda al respaldo de la silla con los pies en el suelo.

2



Apoyar manos en muslos.
Cerrar los ojos, inhalar y exhalar por la boca 3 veces.

3



Apretar los puños, extender bien los dedos y relajarlos.

4



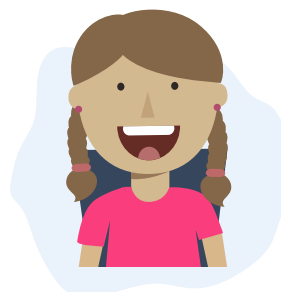
Tensar y relajar los brazos.

5



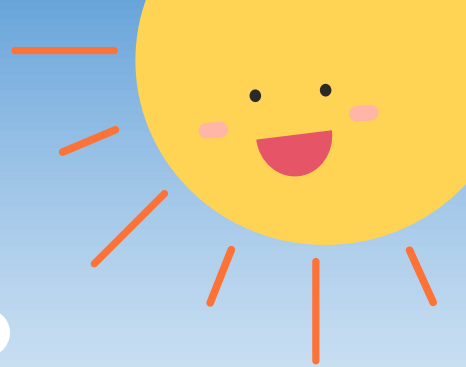
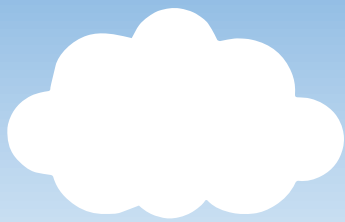
Empujar hombros hacia atrás y relajarlos.

6



Abrir bien la boca y relajarla.





7



Abrir completamente cada ojo y relajarlos con toda la cara.

8



Arquear la espalda y relajarla.

9



Tensar y relajar los glúteos.

10



Levantar y estirar las piernas. Tensarlas y luego relajarlas.

11



Contraer el abdomen y relajarlo.

12



Apuntar los dedos de los pies hacia arriba y relajarlos.



ACTÍVATE
DIARIAMENTE

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 