



# MEDITACIÓN PARA NIÑOS, UNA FORMA DE CUIDAR SU SALUD EMOCIONAL

En Nestlé por Niños Saludables, estamos comprometidos con promover hábitos saludables que permitan el adecuado desarrollo de los más pequeños del hogar, uno de ellos está enfocado en mantener una buena salud emocional, por ello hoy te queremos contar de la meditación y el impacto que tiene en la salud de los más pequeños del hogar.

Meditar significa poner toda la atención en algo, contemplar y pensar para comprender algo. Es un camino para que como personas interioricemos y prestemos atención a lo que hay en lo más hondo de nosotros mismos. Actualmente el tema de la meditación ha estado en la mira de muchas personas, como una estrategia para reducir el estrés, aumentar la conciencia de uno mismo, empezar a vivir en el presente, aumentar la imaginación, fomentar la estabilidad emocional y, además, combatir el insomnio. A su vez, ha surgido la duda sobre si todos estos beneficios serían los mismos para los más pequeños de la casa. Si alguna vez te has preguntado ¿Mis hijos podrán meditar? ¿Los niños serán capaces de concentrarse? ¿En qué le ayudará la meditación?, en este artículo daremos respuesta a estas dudas y te sorprenderás de lo que la meditación tiene para ofrecer para tus niños.

Fomentar la práctica de la meditación es parte de la educación emocional, un proceso educativo que busca potenciar el desarrollo de competencias emocionales en los niños, para tener un impacto positivo en su desarrollo humano, capacitarlos para la vida y aumentar su bienestar tanto personal como social. Es así como la meditación puede ser útil para adultos y niños como una herramienta eficaz para establecer un equilibrio y bienestar de las emociones, que intenta sacar lo mejor de cada uno.

La meditación ayuda a los niños a expresar su mundo interior, para normalizar sentimientos desagradables como el miedo o tristeza, reduce la ansiedad y la agresividad como consecuencia de esto los niños logran relacionarse, empatizar y convivir con los demás.

La meditación en los niños ha sido vista y estudiada como una herramienta pedagógica transformadora dentro del aula para alcanzar el bienestar y concentración en los estudiantes. La explicación a esto es que, al practicar la meditación, los niños desarrollan diferentes habilidades y competencias sociales que los ayudan al mantenimiento de una buena salud emocional. Por ejemplo, los pequeños desarrollan confianza en sí mismos, logran tener una mejor percepción de quién son y otorga calma y bienestar. Gracias a esto, los niños logran tener una mejor gestión de sus emociones, un mejor desarrollo personal y se sienten más felices; lo que se relaciona con un mayor rendimiento académico.

Se puede llegar a creer que a los niños les cuesta mucho aprender a meditar, pero de hecho lo hacen mejor y lo aprenden más rápido, ya que como sabemos, mientras a más temprana edad se les empiecen a inculcar esos hábitos, será más fácil que los adopten. Hay que recordar que la meditación para los niños involucra la incorporación de actividades diseñadas a su medida; la meditación debe ser agradable y motivadora para ellos y utilizando cosas ellos puedan usar con temas en los que se puedan concentrar. Así que ya sabes, ayuda a tus pequeños a mantener una buena salud emocional mediante la práctica de meditación.

#### Referencias bibliográficas:

- López L. (2015). Meditación para niños [Internet]. Plataforma Editorial. Disponible en: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VeukDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=meditaci%C3%B3n+en+ni%C3%B1os+&ots=hFgOKNuih\\_&sig=jgJRZFdgyX8241RGvlpDIAIjhKE#v=onepage&q=meditaci%C3%B3n%20en%20ni%C3%B1os&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VeukDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=meditaci%C3%B3n+en+ni%C3%B1os+&ots=hFgOKNuih_&sig=jgJRZFdgyX8241RGvlpDIAIjhKE#v=onepage&q=meditaci%C3%B3n%20en%20ni%C3%B1os&f=false)
- Martínez C. (2020). La meditación como herramienta pedagógica para potenciar la concentración y el bienestar en niños y niñas. Universidad Andrés Bello. Disponible en: <https://repositorio.unab.cl/server/api/core/bitstreams/949bbc975-4736-6770-40c-15edc54cb9ed/content>