



5 MINUTOS: INDICACIONES PARA LAS FAMILIAS:

Querida familia,

Como saben, en nuestro Centro estamos implicados en un importante proyecto de Atención Plena o Mindfulness. Los beneficios de su práctica son numerosos y los podrás encontrar en diversas publicaciones. El mayor representante es el psicólogo Jon Kabat-Zinn. Y, aunque somos un centro pionero en Canarias en este sentido, algunos colegios de otras comunidades y países han empezado, como nosotros, a utilizar estas técnicas con buenos resultados. Por ejemplo, el prestigioso periódico New York Times en su publicación del 4 de febrero hace eco de la incorporación de Atención Plena como asignatura en 370 escuelas de Inglaterra.

El desarrollo personal y emocional del alumnado forma parte de los currículos que desarrollan la Educación Infantil, Primaria y Secundaria de nuestra comunidad autónoma. Es por eso que incluimos Mindfulness en nuestras asignaturas día a día.

Buscamos hacer cosas reales para obtener consecuencias reales. Pretender que un infante o adolescente preste atención en clase o estudie para un examen evitando las distracciones de la televisión o el teléfono móvil sin antes enseñarle a dirigir su atención es un sin sentido. Queremos, pues, empezar desde la base y orientarnos hacia lo trascendente.

Tenemos la certeza de que debe existir un vínculo entre familia y escuela que nos hace invitarlos a compartir esta visión también en el hogar.

A continuación se indican las instrucciones para llevarlo a cabo. A su vez el colegio ofrecerá el préstamo de bibliografía específica y previamente supervisada por los especialistas del centro. Por supuesto, estaremos encantados de tener una tutoría personal con las familias que así lo deseen para orientarlas en lo que sea necesario.



Para empezar a practicar, busca un momento del día tranquilo, prepara el cronómetro con un sonido agradable, cruza las piernas en el suelo o siéntate con postura recta en una silla. Las manos sobre las rodillas y la lengua en el paladar. Cabeza recta con la mirada hacia el suelo...

- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración, del aire fluyendo dentro y fuera de tu nariz y llenando y vaciando tus pulmones.
- Advierte cuando pierdes la consciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración, con amabilidad hacia ti mismo, hacia ti misma, y con el mínimo posible de comentario interior.
- Cuando suene el cronómetro, date tiempo para abrir los ojos y volver a tus actividades cotidianas.

Posiblemente las primeras veces sólo prestaremos atención a la respiración unos pocos segundos. Es normal y no debe frustrarte. Con el paso del tiempo verás cómo aumenta el estado de consciencia. Además, el primer paso es darnos cuenta de la cantidad de pensamientos que nos invaden cotidianamente de los que no somos conscientes. No se trata de eliminar estos pensamientos, sino de presenciarlos y no implicarte en ellos.

A veces te vendrán pensamientos sobre la misma práctica (ahora lo estoy consiguiendo, ahora no...). Del mismo modo que puedes empezar a visualizar de alguna manera la respiración, descentrándote sin quererlo de la sensación. La mente funciona así; sólo observa que esto está pasando y vuelve a centrarte.

No intentes controlar la respiración. Probablemente se relajará con la práctica, pero éste no es el objetivo.



La atención plena se trata de estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso a nuestros propios recursos para la transformación y curación. Jon Kabat-Zinn



Dirección Pedagógica y Director del Proyecto:

Pedro Jesús Brito Magdalena

Coordinación de Formación y Directora del Proyecto:

Cristina Estévez Peña

Apoyo a la Dirección Pedagógica y Coordinadora del Proyecto:

Laura Artiles Ravelo

Tutoría de 3º de Primaria, Docente-Guía de Comedor Consciente y Colaboradora del Proyecto:

Paula Martín Delgado