



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Tranquilos y atentos como una rana

[Volumen 6. N°3. Septiembre 2013](#) [1]

La sociedad actual favorece que los niños sean inquietos y dispersos. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen?

Los niños son pequeños maestros en materia de mindfulness, ya que saben vivir el momento, y comprenden muy bien el lenguaje corporal. Si aprenden cualidades como atención, paciencia, confianza y aceptación, se anclarán fuertemente al ahora. Practicar y vivir con ellos momentos mindfulness mediante la meditación representa uno de los mejores regalos que podemos hacerles, y que podrán usar toda su vida.

http://www.mindfulnessvoorkinderen.com/mindfulness_kinderen/wp-content/uploads/Rana.pdf [2]