

## **“Tranquilos y atentos como una rana” el método de meditación para niños...con sus padres**

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen?

La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos.

Este método ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.

Eline Snel ha basado sus técnicas en el método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Los resultados han demostrado que los niños que practican estos ejercicios duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros.