

Tranquilos y atentos como una rana es un libro basado en el *mindfulness*, palabra inglesa que ha sido traducida al español como 'atención plena' o 'presencia mental'. El *mindfulness*, como la autora define, "es la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, estando totalmente conscientes de cada momento que vivimos".

Todos sufrimos el ritmo acelerado de la sociedad actual: los adultos y también los niños. En esta obra, la autora nos propone unos sencillos ejercicios de meditación para ayudarnos a encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental. Parece, pues, buena idea ayudar a nuestros hijos y también a nosotros mismos a conseguir momentos de sosiego y descubrir lo agradables que son la calma y la relajación.

El título del capítulo 3 ilustra bien la base de los ejercicios de meditación, "La atención comienza con la respiración", ya que "al dirigir la atención a nuestra respiración, mientras estamos respirando, estamos presentes en ese momento". Como nos explica Snel, la respiración nos ayuda a saber cómo nos sentimos, a hacemos conscientes de nuestro mundo interior y a

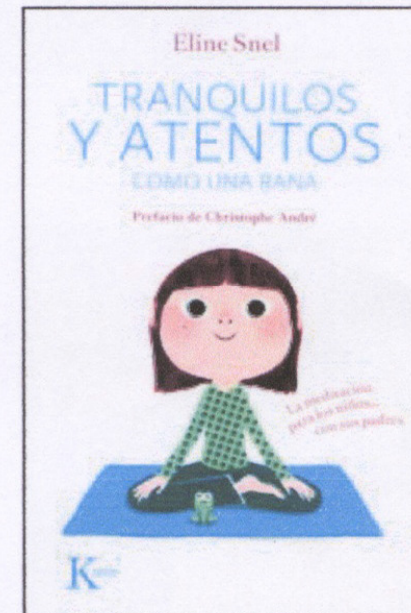
calmamos ante situaciones angustiosas. Los ejercicios propuestos van acompañados de un CD, donde una voz va guiando la meditación. Se trata de textos para adultos adaptados a niños; la autora utiliza la comparación con una ranita, ya que esta imagen puede facilitar a los más pequeños la práctica de la meditación.

Con algunos ejemplos muestra cómo los niños mejoran su concentración, se relacionan menos impulsivamente y ello influye en su mundo interior. Asimismo, a lo largo del libro la autora hace referencia a momentos de la vida diaria, tanto en casa como en la escuela, en que el control de la respiración puede ser de una gran ayuda, como por ejemplo, cuando los niños deben afrontar un examen.

Basándose en valores tan importantes como la amabilidad y la paciencia, la aceptación y la confianza o la sensibilidad, este libro nos enseña cómo a partir de la meditación podemos aprender junto con nuestros hijos a conocer mejor nuestros sentimientos, a mostrar confianza en nosotros mismos y la serenidad para sentirnos "tranquilos y atentos como una rana".

Montse Espàrrach

Una propuesta sencilla y eficaz



Tranquilos y atentos como una rana

La meditación para los niños... con sus padres

Snel, Eline

Kairós, Barcelona, 2013, 146 pp.

Correo-e: info@editorialkairós.com