SEIS SENCILLAS PRÁCTICAS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS CON AUTISMO

Sílvia Rodríguez Ben

<https://www.silviarodriguezben.com/es/seis-sencillas-practicas-de-mindfulness-para-ninos-con-autismo/>

¿Quién no se ha visto alguna vez picando de una bolsa de patatas fritas, ponerse a pensar en la reunión de ayer o en los platos que se apilan en el fregadero, y de repente darse cuenta de que se ha comido media bolsa? Nuestras mentes están dando vueltas constantemente, reflexionando sobre cualquier cosa excepto el presente, y esto puede llevar a un aumento de la ansiedad o a la depresión. Aquí es donde entra en juego el mindfulness.

A pesar de las reticencias acerca del mindfulness, se ha demostrado que su práctica no solo reduce el estrés, la depresión y la agresividad, sino que también modifica las regiones del cerebro asociadas a la regulación emocional, la introspección y la conciencia.

Aunque la mayor parte de la investigación se ha realizado en adultos con un desarrollo normal, nuevos estudios han arrojado luz sobre los beneficios del mindfulness en niños con autismo. La agresividad, un comportamiento especialmente desafiante, ha sido un importante comportamiento de estudio en el ámbito de las técnicas de mindfulness.

A diferencia de las intervenciones conductuales y psicofarmacológicas actuales en las conductas agresivas, las intervenciones basadas en el mindfulness permiten a las personas desarrollar estrategias de autocontrol para regular sus conductas desafiantes. Según un estudio longitudinal realizado en adolescentes con autismo, el simple hecho de cambiar la atención del activador emocional y ponerla en las plantas de los pies reduce significativamente los actos agresivos.

Además, las técnicas de mindfulness han demostrado mejorar las relaciones entre padres e hijos, reducir significativamente el estrés de los padres y mejorar su bienestar y salud general después de unas pocas semanas. Este cambio en el comportamiento de los padres tiene el efecto recíproco de reducir el estrés y la ansiedad en sus hijos.

Del mismo modo, los conocimientos en mindfulness pueden ayudar a los docentes a regular mejor sus reacciones ante situaciones estresantes en el aula y a gestionar las necesidades sociales, emocionales y educativas de sus estudiantes con trastorno del espectro autista (TEA). Una intervención de formación docente en mindfulness de cinco semanas introdujo técnicas de gestión del estrés y de relajación que no solo mejoraron la sensación de autosuficiencia de los maestros, sino que también les permitieron afrontar mejor las situaciones difíciles.

Por lo tanto, las prácticas de mindfulness pueden ser una técnica viable para mejorar las respuestas cognitivas y de comportamiento en las personas con TEA, así como para el bienestar general de sus cuidadores.

Si bien el *mindfulness* puede parecer territorio desconocido, incorporar prácticas conscientes en la vida diaria puede ser bastante fácil. A continuación, explicamos seis sencillas prácticas que pueden ser de ayuda para tu hijo (¡y también para ti!):

1. Ejercicio de escuchar la campana: toca una campana, ya sea una campana física o en una aplicación o en línea, y pídele a tu hijo que cierre los ojos y escuche su vibración. Pídele que levante la mano cuando se detenga el timbre y que preste atención a cualquier otro sonido que escuche durante un minuto. Este es un ejercicio simple pero efectivo, ya que desvía su atención hacia el entorno y el momento presente.
2. *Mindfulness* a la hora de acostarse: pídele a tu hijo que se acueste en la cama, cierre los ojos y centre su atención en diversas partes de su cuerpo, empezando por los dedos de los pies y avanzando lentamente hacia la cabeza. Se trata de un método relajante para prestar atención al cuerpo al final del día y desarrollar una sensación de gratitud.
3. Paseos conscientes: mientras dais una vuelta por el barrio en silencio durante unos minutos, haz que tu hijo preste atención a todos los sonidos que escucha y luego te explique qué ha oído. También se puede hacer con otras sensaciones, como la brisa a través de su cabello o el crujido de las hojas al andar. Si tu hijo es especialmente activo, puedes pedirle que corra o salte y note cómo aumentan su ritmo cardíaco o su respiración.
4. Respiración consciente y meditación: pídele a tu hijo que se siente cómodamente y cierre los ojos. Haz que dirija su atención a la sensación de inhalar y exhalar. Pídele que se ponga las manos en el estómago y note el movimiento hacia dentro y hacia fuera de cada respiración. Hacedlo durante unos cinco ciclos y luego guíale hacia cualquier sentimiento o pensamiento presente. Dile que observe esos pensamientos y sentimientos y que los suelte como si fueran un globo. Podéis repetirlo tantas veces como sea necesario o posible.
5. Solas de los pies: esta técnica fue desarrollada por investigadores para controlar la ansiedad, la ira y la agresividad. Cuando tu hijo se enfrente a situaciones que le causen una emoción, puedes enseñarle a redirigir su atención y conciencia a una parte neutral del cuerpo, como las plantas de los pies. Esta técnica ayuda a calmar y despejar la mente durante situaciones estresantes y excitantes.
6. Bote de purpurina: llena un bote transparente con agua, un poco de purpurina y glicerina o aceite para bebé. Una bola de nieve sería igual de buena para esta actividad. Cuando tu hijo esté teniendo un día especialmente estresante, pídele que agite el bote y observe cómo, después de hacer un remolino, la purpurina se asienta en el fondo. Esta técnica expresa una metáfora poderosa que relaciona el estado interno de la mente con un objeto visual.