



**EL SENDERO DEL YOGA PARA NIÑOS**

Carolina Cullerés Almacellas

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Yoga para niños
  - Filosofía del yoga adaptada a la experiencia infantil
  - Los niños y el karma
  - Principios fundamentales del yoga
  - El papel del profesor
  - El control de la respiración
  - Concentración y meditación
  - Técnica de visualización
3. Como potenciar la creatividad y la expresión coloreando mandalas
4. Chakras y colores
5. Dieta para el bienestar emocional de los niños
6. Conclusión

Agradezco a mi familia su apoyo incondicional.□□.

Agradezco tener lazos fuertes de amistad.

Y agradezco el gran regalo del amor materializado, que traza delante de mí un presente y un futuro lleno de felicidad.

En definitiva, agradezco al Universo por darme todo lo que pido desde el corazón.

## EL SENDERO DEL YOGA PARA NIÑOS

### INTRODUCCIÓN

El mayor potencial es la conciencia.

Si nos aceptamos por lo que somos y por lo que no somos, podemos cambiar.

Lo que resiste, persiste.

La aceptación es el núcleo de la transformación.

Empecé a practicar yoga en India en el Ashram Sivananda de Risikesh en el año 2007, desde ese primer momento, en la primera clase, sentí que se abría ante mí un mundo lleno de posibilidades, la esencia del yoga, su filosofía, su belleza me cautivaron.

Comprendí que es un camino de apertura, de dedicación y crecimiento.

He experimentado grandes cambios y apertura de conciencia, eso me llena de optimismo, por ello dedico mi tesis al Yoga y especialmente al Yoga para niños.

Los seres humanos estamos volcados continuamente hacia el mundo exterior. Los sentidos son las antenas por las que recibimos todo el cúmulo de información, que entretiene la mente y nos impide vivenciar los niveles más profundos de la existencia.

El yoga / meditación bucea hacia las profundidades de la mente y nos permite descubrir y comprender nuestra verdadera naturaleza.

Si a mis 30 años logré una transformación realmente maravillosa, que podría pasar si aprendiéramos de pequeños su filosofía, de una manera extraordinaria, como si fuera un viaje épico. Los niños aprenderían a mirar hacia adentro hablando de temas profundos, se fijarían en lo esencial y mágico de la vida.

Trabajar de forma impecable con el cuerpo, la mente y el espíritu. Podemos encaminar a los niños hacia su verdadera naturaleza. El yoga abre la mente y les crea posibilidades donde pensaban que no las había, fomentando así la creatividad, mejorando la autoestima.

El yoga se basa en el concepto de que los seres humanos nos conectamos con todo ser vivo de la Tierra e incluso del universo: otras personas, animales, plantas, tierra, aire o agua, es una herramienta importante que ofrece un mundo nuevo por descubrir.

A parte de la práctica de yoga existen muchas otras técnicas para potenciar la concentración, interiorización y atención, a parte de la alimentación fuente elemental de vida y energía.

Quienes descuidan su propio cuerpo están descuidando una parte de la madre Naturaleza, y quienes sólo piensan en sí mismos están impidiendo su propio desarrollo.

Todos somos Uno y Uno con el Universo.

## YOGA PARA NIÑOS

“LA FELICIDAD ES UN ESTADO INTERIOR, Y POR ELLO NO DEPENDE DE LO QUE TIENES SINO DE LO QUE ERES. NO PIENSES QUE PUEDES, SABES QUE PUEDES. LO QUE TE DIFERENCIA TE HACE MARAVILLOSO”.

Unas palabras para los niños...

El yoga existía miles de años antes de que los humanos comenzaran a contar.

Yoga significa unión, ¿Unión de qué, o con qué?, te preguntarás. Unión de ti mismo con todas las cosas del Universo! Y ¿Cómo puedes unirte con el maravilloso universo que nos rodea? Pues transformándote en lo que quieras cada vez que lo necesites. Si lo haces, aprenderás las cualidades que tienen no sólo los animales, las plantas, el sol, la luna...sino también los objetos, las formas, los colores...Podrás usar tu imaginación para jugar a ser lo que quieras, pero siempre sin dejar de ser tú mismo. “Hay muchas cosas que puedo ser :

la más importante es ser yo mismo.”

Esto es lo más importante y debes tenerlo siempre presente.

Podrás elevarte como una montaña, deslizarte como un cocodrilo, flotar como una nube, rugir como un león... Todo se mueve con la misma energía que tu te mueves.

Cuanto más aprendas sobre el mundo que nos rodea, más te conocerás a ti mismo.

Como explicar a los niños las reglas o conceptos del yoga...

El cuerpo y el alma son considerados una unidad, y desde este punto de vista se crearon técnicas de meditación para vivir más sanamente.

Desprovisto de su filosofía, el yoga sería poco más que un tipo de gimnasia, pero en realidad es muchísimo más. Se trata de una forma de vida. Sus escrituras contienen una gran cantidad de sutras o enseñanzas entre las cuales destacan las escritas por Patánjali-padre de esta disciplina-en sánscrito, que es el idioma que se hablaba en India en la antigüedad.

Se tratan de textos breves que transmiten la esencia del yoga, pautas relacionadas con la función de cada persona en la sociedad y consigo misma.

Principios fundamentales del yoga..

Las cinco abstinencias (Yamas).

Una de las reglas del yoga deberíamos abstenernos de todo tipo de malos hábitos relacionados con la violencia, la mentira, el robo y el deseo. Se trata de mandamientos morales o principios éticos relacionados con el mundo, para encontrar la calma, la sabiduría, la paz, el entendimiento, la compasión, la abundancia y el amor.

#### 1. No violencia.

La primera abstinencia es el desarrollo de una actitud de vida no violenta. La idea es que las personas aprendan a reconocer su propia ira, agresión e ignorancia. Si analizan lo que les enfada, consiguen distanciarse del factor que desencadena su cólera; y si se analizan a sí mismos con aceptación se ofrecen la posibilidad de cambiar, adquieren una actitud más cariñosa y consiguen dominarse a fin de no dañar a otras personas o cosas.

En este mundo cada vez más violento, resulta de vital importancia inculcar la no violencia en los niños. Y hay distintas formas de conseguirlo. Por ejemplo, es posible reducir el porcentaje de violencia y agresión que reciben a través de la televisión, deberíamos elegir adecuadamente los horarios y contenidos de los programas. Lo mismo, por supuesto, es aplicable a los videojuegos. Otra importante cuestión es enseñar a los niños a controlar la ira, la agresión y la intimidación. Estudios recientes demuestran que golpear un saco de boxeo o un cojín, por ejemplo, puede ayudarles a expresar su ira sin herir a nadie. Padres y maestros deberían escuchar lo que los niños tienen que decir sobre la causa de su ira..., aunque, lógicamente, una vez que se hayan tranquilizado un poco.

La no violencia hacia ti mismo y hacia los demás. Respeto por todo lo que te rodea.

#### 2. Veracidad y sinceridad.

La segunda abstinencia tiene que ver con decir la verdad y actuar de forma consecuente. Mentir no soluciona los problemas. Puedes fomentar la sinceridad en los niños hablándoles de las mentiras y sus consecuencias. No te apresures a castigarles si te cuentan algo que preferirías no escuchar. Alaba su sinceridad y asegúrales que la valoras mucho, y nunca dejes de reconocer lo difícil que resulta para ellos hablarte del tema.

#### 3. No robar.

La tercera abstinencia alude a no robar. Los niños deberían aprender a no coger nada que no les pertenezca; y no sólo objetos, sino también ideas ajenas. Anima a los niños a que

desarrollen sus propias ideas y alaba su originalidad. Una actitud honesta consigue confianza en las demás personas, y la honestidad con uno mismo aporta más seguridad personal.

#### 4. Autocontrol

La cuarta abstinencia se relaciona con la gula y la sensualidad. Se trata de una abstinencia importante, en particular para los adolescentes. Los cambios hormonales incrementan considerablemente sus deseos sexuales en esta fase de su vida, por lo cual resulta muy importante que practiquen el autocontrol. Lo mismo es aplicable a la comida y la bebida, concretamente al alcohol. Aquí también los niños pueden “enseñarse” a no tomar más de lo que necesitan.

#### 5. No posesión

La quinta abstinencia tiene que ver con distanciarse de la codicia. Para muchos niños, la cantidad de objetos que poseen sus amigos es muy importante, y con frecuencia no quieren tener menos que los demás. En general juguetes, ropa cara, un ordenador más potente o determinados videojuegos. Debes hablarles, entonces, sobre sus necesidades personales en cuanto a ropa, alimentos e incluso atención. Enseñarles la diferencia entre desear algo y realmente necesitarlo.

Los cinco preceptos o reglas (Niyamas)

La filosofía del yoga también incluye cinco reglas, relacionadas con los hábitos que permiten conseguir un desarrollo personal saludable. La persona crece y mejora practicando la pureza, el contentamiento, la autodisciplina, el aprendizaje autodirigido y la devoción.

##### 1. La pureza

La primera norma se ocupa de la pureza no sólo del cuerpo, los alimentos y el entorno, sino también de los sentimientos, las palabras y acciones. Los adultos pueden ofrecer un buen ejemplo viviendo una vida sana, comiendo alimentos saludables, cuidando el medio ambiente y no hablando mal de otras personas, ni enjuiciar.

##### 2. Contentamiento

La segunda norma habla de sentirse satisfecho con lo que uno tiene. Eso no significa que no sea importante luchar por mejorar, sino que todos podemos desarrollarnos comprendiendo que seremos mejores personas si nos dedicamos a la humanidad, los animales, plantas, la tierra, el aire y el agua. Podemos ser más felices si nos esforzamos por mejorar, somos amables y no

nos obsesionamos por acumular más posesiones. Si frente a los niños evitamos argumentar que necesitamos una casa más grande, más tiempo libre o cualquier otra cosa, les ofrecemos un buen ejemplo.

### 3. Austeridad (autodisciplina)

La austeridad es la tercera norma que ayuda al desarrollo de hábitos positivos. Los niños podrían, por ejemplo, aprender a practicar yoga durante un tiempo determinado a cierta hora del día, o tomar la decisión de comer menos dulces. Y los adultos deberíamos ayudarles a encontrar □gres aspecto de su vida en el que puedan practicar la autodisciplina. Deberíamos centrarnos en ayudarles, y no en pensar por ellos ni en recordarles en todo momento lo que tienen que hacer, porque no conseguiríamos más que influir negativamente en su comportamiento.

### 4. Aprendizaje autodirigido

La cuarta norma, el aprendizaje autodirigido, alude a la instrucción del ser, lo cual no implica únicamente hacer deberes o leer libros. Los niños que habitualmente formulan preguntas como "¿Quién soy" y "¿Cuál es mi objetivo?" encontrarán menos dificultades a la hora de aplicar las reglas del yoga a su propia vida. Los adultos podemos ayudarles a encontrar respuestas a sus preguntas ofreciéndoles libros para leer, o animándoles a escribir un diario en el que se sientan libres de plasmar sus pensamientos. Por supuesto, es importante que realmente deseen hacerlo.

### 5. Devoción

La devoción es la quinta norma, y la más importante. Tiene que ver con la dedicación a la vida espiritual en la que ya no se percibe el impulso de los deseos individuales. Para que los niños comprendan mejor el tema, los adultos podemos animarles a que confíen en sus propias fuerzas y se convenzan de que está muy bien ser como son, mostrarles confianza y fe en ellos mismos, la divinidad esta en todo, de igual manera en nuestro interior.

Los niños y el karma...

El principio del karma tiene mucho en común con las reglas del yoga. Todos vivimos en el seno de una familia en particular, en un lugar físico y con un cuerpo y un espíritu particulares, y debemos aprender a aprovecharlos al máximo. Nuestra forma de pensar, actuar o evitar hacer ciertas cosas determina nuestra existencia, también nuestro entorno. Karma es la relación o la ley de causa y efecto. Todo lo que hagas en esta vida, te vendrá de igual forma.

## “LA VERDAD ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS”

Para los padres y otros adultos....

La fisiología del yoga refleja los principios básicos de la anatomía humana. Así como en anatomía la columna es el centro del sistema nervioso, para el yoga es allí donde se halla el cordón de energía del cuerpo sutil. A lo largo de la columna se encuentran siete centros de energía, o chakras (ruedas de fuerza vital en sánscrito), unidos por la energía de este cordón, que a su vez está enroscado a la columna y se conoce como Kundalini. Posteriormente amplío la información de este apartado, referente a los chakras.

En Hatha yoga, la conciencia de la columna y las técnicas de respiración liberan el flujo de energía que equilibra los procesos de purificación y de curación. Los niños tienen una inagotable fuente de energía, pero a menudo esta energía se dispersa. La práctica del yoga pone riendas a esta energía para que se manifieste de forma positiva y saludable.

La física afirma que todas las cosas tienen su propia vibración energética. La luz tiene el poder de estimular la energía. El color es creado a partir de la luz. La filosofía del yoga sostiene que los colores estimulan la energía de los chakras.

A nivel físico, la práctica del yoga ejerce un masaje en los órganos vitales del cuerpo y fortalece y tonifica los músculos, re-oxigenando la sangre. A nivel psicológico, el yoga ayuda a liberar la tensión y nervios dentro del cuerpo-mente. A nivel físico, es a través de la práctica de respiración y de las posturas que el niño experimenta un óptimo fluir de la energía que sustenta y reestablece el estado natural de equilibrio. En esencia, la práctica del yoga libera el espíritu e ilumina la mente, se esfuerza por llevar al niño a un estado de alegría y calma interior, mientras va creciendo, aumenta la confianza, equilibrio, la paciencia..

- La mejor manera de practicar es con los pies descalzos, sobre una colchoneta de yoga (antideslizante), con ropa suelta y cómoda.
- Siempre hay que escuchar lo que nos dice el cuerpo. Antes de cada postura (asana), cerrar los ojos y considerar como uno se siente
- Durante la práctica hay que respirar inspirando y espirando por la nariz. La nariz tiene un sistema de filtrado natural; la garganta, en cambio, permite que penetren bacterias al organismo.
- Inspirar cuando el cuerpo se abra y se mueva hacia fuera, espirar cuando se cierre y se mueva hacia dentro.
- Descansar por un momento entre asana y asana.
- Intentar que no haya tensión en ninguna parte del cuerpo.

El papel del profesor...

En el yoga infantil, la diversión debe ser la prioridad. Uno de los requisitos para ello es que, en el papel de monitor, se muestre entusiasmo y positivismo, intentar “contagiar”, este estado a los niños. Centrarse en aquellas cosas que hagan bien, porque así les inculcaremos una actitud optimista. Para conseguirlo, no tenemos que dejar de indagar en las razones del comportamiento de los niños. Si algunos se niegan a participar en un ejercicio en particular, no les fuerces. Los pequeños deben ser aceptados tal como son, aunque no se atrevan o no quieran hacer algunas actividades.

Muchos de los ejercicios incitan a la experimentación. Animar a los pequeños a expresarse. Es posible descubrir alternativas en las que jamás habríamos pensado.

El secreto para que esto funcione está en la empatía, paciencia, perseverancia y, especialmente, del trabajo que deben hacer juntos los padres y el profesor de yoga del niño.

Es importante ofrecer a los niños en cada clase de yoga, claridad y estructura sólida, porque ellos siempre prefieren saber con anterioridad lo que harán.

Los pequeños como los adultos deben seguir unas pautas:

1. Comer mínimo noventa minutos antes.
2. Llevar ropa amplia y cómoda en la medida de lo posible; si se trata de vestimenta escolar, aflojar los cinturones.
3. nunca forzar una posición que pudiera provocar malestar; el objetivo es sentirse bien.

Los niños no deben mantener las posturas durante períodos prolongados, porque sus cuerpos son frágiles y están en pleno crecimiento, podrían sufrir algún tipo de lesión.

Cada uno de los alumnos puede descubrir sus propios límites comprobando si un determinado ejercicio continúa pareciéndole agradable. El niño es quien decide si continúa en una determinada postura o no.

Se puede practicar yoga en cualquier momento del día, la práctica por la mañana genera energía para comenzar el día, ayuda a los niños durante el horario escolar a concentrarse mejor en las lecciones. Y hacer yoga antes de dormir favorece la relajación y prepara a los pequeños para una serie de sueños placenteros.

Las clases de yoga deben hacerse en un ambiente limpio, ventilado, y silencioso para lograr el máximo rendimiento posible.

El control de la respiración...

La respiración es una parte de las partes más importantes, el inspirar y expirar por la nariz es esencial para que el niño llegue a obtener el equilibrio necesario para comenzar con la práctica de las posturas.

Si los niños aprenden a controlar su respiración, ejercerán un positivo impacto sobre su salud. Los ejercicios de respiración ayudan a canalizar la energía y a reducir el estrés y la tensión. Tenemos que ayudar a los niños a tomar conciencia de su respiración, con ejercicios sencillos incluso de visualización, aprenderán a relajarse y a reconocer la fuerza de su respiración.

Concentración y meditación...

“SOLO CUANDO LAS AGITADAS AGUAS DEL ESTANQUE SE AQUIETAN ES POSIBLE VER EL REFLEJO COMPLETO DE LA LUNA.”

“Tu auténtica naturaleza no consiste en nada que ya no sepas, ni tampoco en algo que no poseas. Simplemente, se trata de algo que en el proceso natural de la existencia, del vivir día a día, has olvidado. Algo que en lo más profundo e íntimo de ti mismo ya conoces: LA AUTÉNTICA NATURALEZA DEL SER HUMANO ES ESPIRITUAL”.

Los principios del yoga, aplicados en la práctica de la meditación y la concentración, ayudan a los niños a mantenerse centrados. Además, la ejercitación regular les permite controlar sus pensamientos y aprender a decidir por sí mismos si desean pensar en algo en un determinado momento o bien con posterioridad.□□.

Puesto que los pequeños saben perfectamente qué les distrae, deberíamos estimularles a especificar lo que les desconcentra, ya que de esta manera tomarán más conciencia de sus sentidos y los controlarán mejor. Si oyen un sonido fuera, los niños saben que están utilizando el sentido del oído, y si sienten la tentación de mirar algo saben que, en este caso, lo que están aplicando es la vista.

Por supuesto que podemos comenzar por centrar su atención en actividades cotidianas.

Durante las comidas, por ejemplo, podemos incitarles a concentrarse en masticar y saborear, o en otras ocasiones en leer o ver la televisión

Adoptar una buena postura resulta de suma importancia para la meditación. Los niños deben intentar sentarse con la espalda recta y andar erguidos, ya que de esta forma percibirán una sensación de control sobre su cuerpo y podrán respirar más profundamente..

Empezar meditando durante un período de entre uno y cinco minutos.

Instrucciones: sentados erguidos y con las piernas cruzadas. Apoyar los brazos sobre las rodillas y con las manos formar un círculo con los pulgares, la palma de la mano izquierda descansa sobre la derecha. Cerrar los ojos y respirar tranquilamente, escuchar a los sonidos que surgen a vuestro alrededor..distanciarse de ellos sin forzar y empezar a contar del uno al diez (contar las respiraciones). Cada vez que un pensamiento inunde la mente...parar de contar y empezar de nuevo.

Meditar caminando

Una simple forma de aplicar la acción consciente a la vida cotidiana consiste en concentrarse en la experiencia de caminar.

Instrucciones: caminar lentamente por la sala con la atención centrada en los pies. Tomar conciencia de cómo se colocan al andar con los pies descalzos (o con calcetines si hace frío), en la sensación que produce su contacto con el suelo. ¿Cómo se desplaza el peso del cuerpo?, ¿De qué forma vuelve a despegarse del suelo? Centrar la atención en el acto de caminar y observar cada paso y la sensación que produce.

Técnica de visualización del yoga...

En una clase de yoga para niños a parte de los ejercicios, asanas o posturas de yoga, de los espacios creativos para dibujar y colorear mandalas, también podemos utilizar la imaginación, en las visualizaciones podemos trabajar los centros energéticos con la visualización de colores y percibiendo sensaciones distintas, de frío, calor, alegría... Tumbados en el suelo, tapados con una manta, completamente relajados y con los ojos cerrados, recordándoles que es importante que se mantengan atentos y despiertos.

Los ejercicios de visualización liberan energía creativa y estimulan la imaginación, favoreciendo, asimismo, la práctica de la concentración.

Las visualizaciones guiadas pueden transformarse en un maravilloso viaje para los niños, porque cada historia les traslada hacia un reino de inocencia y sorpresa. Mientras narramos historias podemos crear un ambiente más adecuado introduciendo alguna pieza musical que incluya sonidos naturales. Es conveniente hacer una pausa después de cada frase, de esta manera los niños tendrán tiempo de crear sus propias imágenes de la historia. Cuando el relato finalice, los pequeños pueden despedirse de los amigos que han conocido durante el viaje, respirar profundamente, mover los dedos de las manos, pies y volver finalmente a abrir los ojos. Posteriormente, dedicamos unos minutos a conversar sobre sus experiencias, pasando un rato agradable, lleno de sorpresas.

“A VECES SENTIMOS QUE LO QUE HACEMOS ES TAN SOLO UNA GOTA EN EL MAR,  
PERO EL MAR SERIA MENOS SI LE FALTARA UNA GOTA”

“Cuando quieres plantar flores y árboles en un jardín, ¿qué haces primero? ¿simplemente riegas las semillas con agua?. Muchas personas hagan eso, pero no crecerá ninguna planta. Lo primero que tienes que hacer es preparar la tierra. Abres un surco y viertes en el las semillas, que entonces si podrán convertirse en magnificas flores y árboles. Lo mismo sucede con el espíritu humano. Al igual que la tierra tenemos que prepararlo para que crezca.

En la vida conocemos a muchas personas; pero no todas ellas son capaces de asimilar las cosas que les decimos, porque sus espíritus no han sido debidamente escazados y son como tierra excesivamente dura en la que nada puede crecer por mucho que nos empeñemos. También hay personas cuyo espíritu es como la tierra blanda; y lo sabes porque cuando le dices algo, su espíritu se empapa de tus palabras y las absorbe como una esponja. Practicar yoga es como trabajar en tu propio jardín con el fin de desarrollar la calidad de tu consciencia. En un espíritu sin malas hierbas es posible plantar muchas cosas y verlas crecer.”

Extracto del libro Educación yóguica para niños, de Swami Satyananda Sarawasti.



### 3 Como potenciar la creatividad y la expresión coloreando mandalas....

Esta parte esta dedicada al desarrollo de la creatividad innata en los niños, junto con la práctica de yoga hay otras actividades, como por ejemplo dibujar mandalas.

“VIVE TODO LO QUE IMAGINAS, SUEÑA, VISUALIZA, PERDONA, AMA, RESPETA, SONRIE, SE TU MISMO, Y TU ESTADO DE RELAX SERÁ CONSTANTE”.

Sean cuales sean las razones, observamos que el número de niños agitados, dispersos, alterados y con dificultad de concentración, es cada vez mayor.

Tratar de reequilibrarlos, de calmarlos y de reconcentrarlos es una de las mayores preocupaciones de los formadores que intervienen en los diferentes niveles del sistema educativo. En esta dirección van todas las técnicas de “recentrado” que hoy en día se están experimentando en las aulas: expresión dinámica, ejercicio de evocación mental, de concentración y yoga en la escuela, etc..

Los mandalas son unos dibujos en formas concéntricas para conseguir una armonía personal, denominados también “psicocosmograma”.Son un soporte gráfico para llegar a la relajación, tanto al observarlos como al dibujarlos o pintarlos. Los mandalas son originarios de la India, pero se han encontrado otras representaciones geométricas simbólicas en otras culturas tanto orientales como occidentales, por ejemplo la de los indígenas de América (navajos, aztecas, incas..),( indios, griegos, romanos, cristianos, musulmanes, etc.) o los aborígenes de Australia. Los hombres de las culturas primitivas que vivían integrados con la naturaleza, grababan sobre las rocas formas circulares o espirales. El mandala como “círculo sagrado”símbolo de sanación y totalidad, también ha sido utilizado por las tradiciones□ de todo el mundo y hoy en día se ha convertido en una herramienta esencial en el camino del auto conocimiento.

Podemos observar que las formas circulares se repiten en la naturaleza. Todo el universo gira formando círculos. Los ritmos cíclicos de las estaciones, las ondas del mar, los movimientos de los planetas, el sol, la luna, el átomo, todo se mueve en formas circulares. Vivimos en un

planeta redondo, los astros, el útero que nos acoge, las flores, las células...tienen forma circular.

En el círculo mágico del mandala se encierra un mensaje: somos vida en perpetuo movimiento. El centro es el vacío sin forma ni límites y la periferia la forma material, limitada. Somos uno con todo lo que existe y nos encontramos inmersos dentro de esta totalidad. Los mandalas tienen cualidades terapéuticas ya que ayudan a equilibrar los dos hemisferios cerebrales, el hemisferio racional y el creativo. Esto se debe a que en un mismo dibujo encontramos figuras geométricas que son captadas por nuestro lado lógico y colores y dibujos que son captados por nuestro lado creativo. También a nivel emocional, nos ayudan a llevar a la meditación a nuestro lado racional.

La practica del coloreado del mandala es una forma de expresión, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos. Cada uno escoge los colores en función de su estado de animo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarela, tintas, ceras, lápices de colores, etc.). Los niños dan rienda suelta al sentido de la inventiva con algo sencillo y divertido. Pero no puedo hablar de mandalas o círculos energéticos sin referirme a los chacras.

En la cultura hindú los colores se han asociado a los chacras o vórtices energéticos y como sabemos cada uno de los chacras está relacionado con ciertos órganos de nuestro cuerpo físico.

Un mandala siempre es positivo, sea cual sea su color, pero resulta doblemente útil cuando ya hemos localizado el problema y queremos abordarlo. Entonces podremos ayudarnos eligiendo un color determinado el cual actuará de manera directa sobre un chakra acelerando el proceso de curación. Por ejemplo, para evitar la agresividad lo indicado es trabajar con un mandala de color naranja así como tonos azules, o en momentos de depresión y bajo estado de ánimo utilizaremos mandalas de colores rojos y naranjas vivos.

Formas de los mandalas..

Habitualmente la estructura básica de los mandalas es un círculo, -hay algunas excepciones-, en la que todos sus puntos establecen una relación equidistancia con otro punto que es el centro. Si trazamos cuatro ejes que señalan los puntos cardinales o los brazos de una cruz, a partir de aquí surgen las demás formas geométricas: triángulos, rectángulos, espirales...

Pero además del círculo, existen otras dos formas básicas en la geometría sagrada: El triángulo, el círculo y el cuadrado. El círculo representa el alma, el ámbito celeste y el origen divino. El movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.

El triángulo representa el espíritu, el fuego sagrado o chispa divina de creación, la divinidad activa y también el hombre como entidad divina.

El cuadrado representa la materia, la manifestación concreta del mundo material, los procesos de la naturaleza, estabilidad, equilibrio. Beneficios sea cual sea la edad de los niños y personas adultas.

- Tener un pensamiento más claro y creativo
- Expresarse mejor con el mundo exterior
- Reducir el estrés
- Desarrollar la paciencia
- Desarrollar la memoria
- Desarrollar la capacidad de visualización
- Tener sueños lúcidos y llenos de color
- Vivir con mayor paz, armonía y claridad
- Equilibrar hemisferios cerebrales
- Aceptarse y quererse
- Curarse física y psíquicamente más fácilmente.

Es la imagen del constante ir y venir entre el interior y el exterior, del movimiento vital de todo ser, que oscila entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la fuente.

Es la fuerza, el vigor, la potencia que lleva al niño a la exploración y al florecimiento.

Dejemos volar la imaginación todos, podemos lograr la expansión de conciencia, no pongamos límites a los más pequeños, por que la vida es la que se encarga de pararnos cuando es el momento oportuno, este es el mayor aprendizaje saber pararse y reflexionar adecuadamente, y si logramos sembrar un buen ego, nada nos apartara de nuestro centro.

Chakras y colores.....

A continuación ofrezco una lista de la relación entre chakras y colores, pero antes explicaré más detalladamente que son los chakras o círculos energéticos y que tienen que ver con el Yoga.

Según la tradición hinduista, en el ser humano existen unos canales de energía semejantes a los nervios del cuerpo físico. Era ya conocida por los antiguos la existencia de un cuerpo energético o sutil, compuesto por tres canales centrales con miles de ramificaciones y siete centros psíquicos o chakras principales.

La respiración Yoga o Pranayama, limpia y purifica los Nadis que son los canales anteriormente mencionados, dejando que la energía circule libremente abriendo de manera armoniosa estos centros energéticos, con la práctica de yoga los equilibramos y armonizamos.

En cada uno de los siete chakras se manifiestan varias cualidades espirituales, estos siete chakras principales corresponden con plexos nerviosos del sistema autónomo y su función básica, es captar, absorber y canalizar el prana o energía vital, que se encuentra en el aire que respiramos, en la comida, en los rayos del sol, en el agua...contenida en todas las energías latentes en el espacio, así como telúricas del planeta. Entonces, toda la energía que absorbemos y asimilamos, a través de la alimentación y la respiración, entre otros medios, tiene como fin circular por estos canales o nadis.

telúrico- significa tierra, telúricas por lo tanto son el conjunto de radiaciones que emanan de la tierra en sintonía con el cosmos. La tierra es un ser vivo y, como tal, tiene un sistema nervioso relacionado con su campo magnético, con nodos de potencia semejante a los puntos o círculos energéticos del ser humano.

Primer chacra. Color rojo. Estabilidad y Enraizamiento.

Ubicado en la zona del coxis.

El chakra raíz o chakra base (Muladhara), representa el elemento tierra.

Este chakra gobierna las partes sólidas del cuerpo (ej. Huesos).

Permite controlar el enojo y el miedo, evitar querer dominar a los demás, transmite sensaciones de seguridad, serenidad. Incrementa la autoconfianza y seguridad en sí mismo. En el aspecto físico, proyecta energía vital y refuerza los órganos reproductores. Es el nivel vibracional más bajo del cuerpo. Está conectado a los procesos de eliminación y nos vincula con cualidades tales como la fuerza, la atención y el coraje. Su desequilibrio causa comportamientos agresivos.

Segundo chacra. Color naranja. Sexualidad y Emoción.

Ubicado entre el ombligo y los genitales.

El chakra del sacro (Syadhistana), representa el elemento agua.

Incrementa la autoestima. Enseña a utilizar los éxitos o fracasos como experiencias y aprendizajes, propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos y lograr las metas.

A nivel físico, proyecta energía vital al intestino delgado y colon. Ayuda en procesos metabólicos. Es un área asociada a los conceptos de nacimiento y madurez, así como a los de creatividad, autoestima y expresión. Los desórdenes de este centro causan descensos de energía.

Tercer chacra. Color amarillo. Poder Personal.

Ubicado entre el ombligo y la base del esternón.

El chakra del plexo solar (Manipura), su elemento es el fuego.

Ayuda a liberar los miedos. Permite manejar con equilibrio el ego, las desilusiones y todo lo que afecta emocionalmente. Ayuda a canalizar mejor la intelectualidad. En el aspecto físico, proyecta energía vital al aparato digestivo, hígado, vesícula pancreas, bazo y riñones.

Cuarto chakra. Color verde. Amor.

Ubicado en el centro del pecho.

El chakra del corazón (Anahata), está asociado al elemento aire.

Proyecta equilibrio emocional. Permite expresar los sentimientos más libremente. Expande el amor hacia uno mismo y los demás. Ayuda a liberarse del apego a las posesiones, a controlar el sentido de posesión y celos.

En el aspecto físico, proyecta energía vital al sistema circulatorio, cardiovascular y corazón.

Quinto chakra. Color azul. Voluntad y Comunicación.

Ubicado en la garganta (Visudha), está relacionado con el elemento éter, desde el éter surgen los demás elementos. El sonido es el sentido asociado a este centro. El silencio ha sido descrito como "el sonido sin ruido". Cuando experimentamos el sonido del silencio, percibimos el elemento éter de nuestro ser. La garganta es el puente entre el "pensamiento" (en el centro del entrecejo) y los otros cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. Este chakra corrobora la frase bíblica que dice: "al principio fue el verbo". Los cuatro elementos pueden transmitirse a través de la voz.

La voz puedes ser pesada y terrenal, fluida y acuosa, suave y aérea o cálida y etérea. Se hecho, podemos aprender mucho si estudiamos nuestra voz y la de los otros. El desequilibrio de este centro causa dificultades en la comunicación y la expresión.

Evita la frustración y la resistencia para comunicarse. Permite la tolerancia a los pensamientos de los demás.

En el aspecto físico, proyecta energía vital al sistema respiratorio, pulmones garganta y tráquea. Ayuda a evitar las alergias y problemas de piel.

Sexto chakra. Color índigo. Pensamiento, Intuición.

Ubicado en el centro de la frente.

El chakra del tercer ojo (Ajna). Este punto es el asiento de la mente y el centro que dirige a la personalidad y que permite que podamos apartarnos de las emociones negativas y experimentar sensaciones de júbilo a través del raciocinio. A nivel sutil, este chakra es a menudo llamado el asiento del alma universal.

Despierta la intuición y ayuda a comunicarse con el ser interno. Estimula la confianza para ser guiado por el propio sentido interior. Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad en cualquier nivel. En el aspecto físico proyecta energía vital al cerebro, sistema nervioso, sistema muscular y sistema óseo.

Séptimo chakra. Color violeta. Espíritu/ Desarrollo espiritual.

Ubicado a unos centímetros por encima de la cabeza (Sahasrara). Su nombre astral significa "loto de los mil pétalos". Esta asociado con el espíritu (Purusha). Om (AUM) es la sílaba semilla de este chakra. Físicamente, relacionamos este centro con la parte del cerebro que gobierna el sistema nervioso voluntario. Este chakra es el que produce mayor energía de vibración del

cuerpo. Cuando los artistas pintan un halo alrededor de la cabeza de sus personajes, a menudo están reflejando esta vibración. En muchas culturas y religiones, se vincula esta zona con la evolución espiritual. La "Unión" se alcanza cuando los chakras inferior y superior hacen converger su energía. A menudo se expresa como "Unidad Universal". Cuando hablamos de iluminación, nirvana o estado de bienaventuranza nos referimos al logro de este estado de conciencia.

Estimula la creatividad, ayuda a expresar la visión de la realidad y el contacto del espíritu con la fuente primordial. El desequilibrio de este centro causa fatiga, desorientación, estrechez mental y sensación de soledad.

Para que los niños entiendan estos conceptos sobre los chakras y colores.

Les pongo como ejemplo clarificador y a la vez motivador que visualicen he intenten dibujar el arco iris, con esta actividad explicaremos la esencia de los colores. A continuación por medio de un debate y una lluvia de ideas los niños irán identificando con ejemplos los distintos colores, como en este caso.

El rojo te incita a correr, a pisar fuerte, y te ayuda a oler.

El anaranjado te da calor.

El amarillo te da luz para que puedas ver la oscuridad.

El verde te carga de empatía y te ayuda a afrontar las pérdidas.

El azul te tranquiliza y favorece la comunicación.

El índigo te ayuda a aprender.

El violeta te calma y conduce a tu esencia.

A parte de todo lo que podemos hacer en la clase de yoga para mejorar o potenciar las cualidades de los pequeños, esta la alimentación, a veces nos olvidamos de cómo influye en el estado de ánimo tanto de niños como de adultos.

Dieta para el bienestar emocional de los niños....

La importancia de una dieta equilibrada y sana para potenciar la autoestima, el buen humor, y la tranquilidad de niño. La autoestima es la percepción emocional, que se tiene de uno mismo. Se puede definir como amarse a uno mismo, un sentimiento valorativo de nuestro ser, de cómo somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Para esto hay que hacer conscientes a los niños de sus virtudes y sus defectos. Y que aprendan a aceptarse tal y como son, Seres maravillosos. Implica, por lo tanto, respetarse a uno mismo, y también ayudar a los demás a hacerlo. La autoestima es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas.

La estabilidad y el amor familiar de padres y hermanos principalmente, es la raíz de ese árbol que un día dará sus frutos.

Se ha de cultivar el amor, el respeto y los valores humanos en la educación de los niños, para que estos se sientan seguros, queridos y valorados como personas.

No existe duda alguna de que los alimentos pueden modificar positivamente el estado anímico de las personas, influir en su rendimiento físico y prevenir enfermedades. Por ello, escoger los nutrientes más convenientes en cada caso es un paso en el bienestar físico y emocional del ser humano.

Por supuesto, la alimentación es una necesidad vital y muy útil para mejorar problemas emocionales.

En realidad todos los niños sufren alguna pequeña alteración emocional: miedos, baja autoestima, malhumor, inapetencia, rebeldía, falta de concentración, desórdenes en el sueño..etc.

Sin embargo, es habitual que un niño pueda albergar varios de estos síntomas debido a la estrecha relación que guardan las diversas problemáticas.

Las dolencias físicas o psíquicas pueden ser consecuencia de los hábitos alimenticios.

Se pueden hacer pequeños cambios en la dieta habitual del niño, según sus estados de ánimo, reemplazos saludables, que a la larga le aportarán beneficios.

Por ejemplo, si bien el pan y otros alimentos ricos en hidratos de carbono generan sensaciones de bienestar, es preferible consumir otros más nutritivos, como los cereales sin grasa en el desayuno, en lugar del pan con mantequilla, y saber que existen las legumbres, el maíz y las frutas frescas. O, también está confirmado que ciertos alimentos impulsan la calma y otros van en contra de los estados depresivos, que unos aportan coraje y otros mejoran la ansiedad.

“ No se trata de que la emoción supere al niño, sino de que el niño pueda controlar la emoción”.

Para subir la autoestima

- Se siente inseguro
- Nadie lo entiende
- Exceso de timidez
- Actitud de preocupación

Un niño no nace con baja autoestima, somos los adultos que convivimos con él quienes, sin saberlo, en muchas ocasiones la fomentamos. Está demostrado que si no le dedicamos

tiempo o estamos demasiado cansados para escucharlo, si no intentamos comprenderlo o no le damos suficiente afecto, si no nos acordamos de demostrárselo o nos volvemos estrictos y le exigimos demasiado, habremos provocado una grieta en su autoestima.

En todo caso, el problema de la baja autoestima lo he puesto en el primer lugar, porque puede ser el causante de otros estados de ánimo negativos y derivar en ansiedad, tristeza o irritabilidad, que en la adolescencia puede dar lugar a enfermedades como la bulimia nerviosa o la anorexia.

El componente depresivo en el niño se potencia con la falta de buenos hidratos de carbono, de minerales y de otros elementos..reforzado , sin duda, por el apoyo emocional consciente y constante.

Los nutrientes que ayudan a subir el ánimo.

La alimentación actual se basa en hidratos de carbono equivocados. En lugar de azúcares, dulces y bollería, son más saludables los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, de absorción lenta y duradera; los cereales integrales (pan integral, arroz integral, avena, mijo, etc) y los cereales refinados (no tan ricos como los integrales; arroz blanco, pastas, pan blanco, etc). También las legumbres, algunas hortalizas(patatas, boniato, calabaza) y las frutas.

El hierro es indispensable para el buen ánimo.

Su carencia suele provocar un estado permanente de cansancio. (Espinacas, berro, escarola, endibia, calabacín, perejil), todas las leguminosas (haba, guisante, garbanzo, soja, lenteja), los frutos secos, la avena.

El calcio ayuda a metabolizar el hierro y provee de fuerza y energía.

Lo contienen los lácteos, frutos secos, frutas desecadas, leguminosas, hortalizas (berro, brécol, coliflor, col, puerro, judía verde, acelga) y algas.

El sésamo es, posiblemente, el alimento más completo en calcio, en su forma asimilable.

Para calmar la ansiedad.

- Gula
- Obesidad
- Problemas digestivos

La ansiedad es un síntoma no sólo de los niños, por supuesto, sino de toda la sociedad, dado que quiere ir más de prisa de la cuenta.

Pero los niños, acaban siendo en muchos casos los más perjudicados, son los más sensibles y necesitan un ritmo más lento que el de un adulto; además de pensar, han de

pararse a <absorber> lo que cada momento les ofrece, eso también es aprendizaje. Sin embargo, a menudo, padres y maestros nos olvidamos de las necesidades vitales de los niños y carecemos de paciencia o tolerancia frente a muchos de sus actos y así incrementamos su ansiedad. Con cifras alarmantes, la ansiedad tiende a derivar en el ansia de comer, la gula, o en la adicción a los videojuegos. Y la gula deriva en problemas digestivos (cuando el niño no asimila) o en una enfermedad grave: la obesidad.

En suma, la gula es la demostración de que algo le falta al niño (atención, cariño, valoración personal), y lo compensa con la glotonería. Una alimentación inadecuada puede aumentar estos problemas. Algunos alimentos tienden a reducir la ansiedad., evitar la obesidad y facilitar la digestión.

Los nutrientes más adecuados para calmar la ansiedad de los niños:

Los frutos secos son una gran fuente de magnesio, ayudan a calmar la ansiedad en los niños. El magnesio también ayuda a suavizar los dolores de cabeza. Además, las nueces, algunos pescados, el arroz y el trigo, contienen una gran cantidad de selenio, mineral que aumenta la energía y disminuye la ansiedad.

Para ayudarlos en la digestión:

Procurar darles alimentos ricos en fibra: cereales integrales (salvado de trigo), frutas, verduras y hortalizas.

Es importante la variedad de hortalizas y verdura, cocidas y sobre todo, crudas a diario (la manera en que menos acostumbramos a comerlas), pues ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión e inclusive el cáncer.

El polen también estimula todas las funciones corporales, especialmente las digestivas e intestinales.

Las infusiones de anís, y las de la familia de la menta (poleo, melisa, hierbaluisa), tienen muy buen sabor y son de acción calmante en caso de dolor de estómago. Acompañadas de una cucharada de miel.

Para evitar el sobrepeso:

Elimina productos precocinados (fritos, congelados, como croquetas, patatas, calamares, varitas de pescado o nuggets), son hipercalóricos y poco alimenticios.

Evita los refrescos con o sin gas, tienen exceso de azúcares y carecen de valor nutritivo.

Reemplazar el cacao por la algarroba:

La algarroba es mucho más nutritiva que el cacao, contiene vitaminas A, D y del grupo B (especialmente B6), hierro, zinc, cobre, potasio, magnesio y un alto contenido en calcio (tres veces más que la leche). Contiene mucha menos grasa que el cacao, en su mayor parte mono o poliinsaturada, es decir, de la "buena", que alimenta sin dejar residuos. Tiene más fibra que el cacao y pequeñas cantidades de pectina y lignina que favorecen la digestión, y

menos cantidad de sodio, y no contiene ni cafeína ni teobromina, dos sustancias excitantes no recomendables para los niños.

Si hay síntomas de que el niño tiene ansiedad por la mañana, darles de beber un vaso de zumo de naranja natural. Ésta es una manera saludable de ayudarlos a controlar la producción de la hormona cortisol (que contribuye al aumento de peso), está más elevada durante el estrés de la mañana.

Si han comido demasiado y están ligeramente estreñidos darles kiwis.

Para alejar los miedos.

- Tiene miedo a menudo
- Fobias, miedo a algo concreto
- Sueño difícil, pesadillas
- No se atreve

En pequeñas dosis, el miedo es natural que se manifieste en los niños, está ligado al hecho de crecer, descubrir y experimentar cosas nuevas y desconocidas y, en cierto grado, es incluso beneficioso, les obliga a ser más prudentes, actúa como señal de alarma ante el peligro e incluso, según los médicos y otros profesionales, en muchas ocasiones es una muestra de que están creciendo adecuadamente.

En cambio, un miedo excesivo, o manifestado muy a menudo, se puede convertir en una barrera que dificulta a la hora de enfrentarse a los obstáculos que se le puedan presentar en la vida.

Por consiguiente, es necesario que el niño entienda sus sentimientos de miedo. En la mayoría de los casos, la solución está en manos de los padres, existen estrategias conocidas como abrir la ventana y echar al fantasma de las pesadillas o sugerirle que invente un monstruo bueno que lo defienda de los otros.

Nutrientes que ayudan a calmar el miedo.

Para recuperarse del estrés y la tensión que provoca el miedo.

La vitamina E; germen de trigo, aceite de oliva, de maíz, cereales integrales, huevos, verduras y hortalizas de hoja verde, en general (espinacas, lechuga), soja, nuez, polen, levadura de cerveza.

El Selenio: germen de trigo, cebollas, col, puerro, brócoli, tomates, pescados.

Cereales para calmar el miedo: los primeros de la lista son el mijo y la cebada.

El cacao puro (negro): ayuda a mejorar el estado de ánimo, y a relajar los bronquios y vasos capilares para lograr una mejor respiración.

Para descansar mejor:

Evita la proteína animal, y otros alimentos de difícil digestión que pueden provocar pesados sueños (a veces pesadillas).

El tofu, que es una proteína vegetal de fácil digestión y asimilación.

Los cereales: cebada, trigo, pan integral, blanco, arroz integral y blanco.

El pan integral, ayuda a disminuir el insomnio, mejor tomarlo en el desayuno.

Para suavizar la irritación.

- Caprichoso
- Insatisfecho
- Irritable
- Malhumorado
- Tiende a llamar la atención
- Se resfría, bajas defensas

Un ambiente cambiante, la creciente exigencia del entorno y la falta de autoconfianza son causas directas de la irritabilidad y el malhumor en los niños.

Además, con frecuencia, y sobre todo en los niños pequeños, el malhumor es producto de la falta de sueño. Pero también ocurre que, aun durmiendo las horas suficientes, no consiguen descansar ni recuperar la energía. Y acaba cambiándoles el ánimo, se altera la asimilación de algunas vitaminas y les provoca enfermedades.

Las vitaminas y los minerales juegan un papel esencial en el estado de ánimo: la vitamina C es conocida también como la vitamina del buen humor, ya que resulta esencial para asimilar el hierro que favorece la sensación de bienestar.

Nutrientes que ayudan a disipar el malhumor.

Alimentos con vitamina C (cítricos: pomelo, limón, naranja y mandarina) y demás frutas como kiwi, piña, fresa, papaya, guayaba, lichi, chirimoya y melón.

Verduras frescas, especialmente pimiento rojo, col de hoja verde, brócoli y berro.

También perejil, tomate, acelga, boniato, patata, calabacín

Para acabar con la inapetencia

- Falta de interés
- Aburrimiento
- Abulia
- Tristeza
- Falta de energía

Ya sea que el niño haya nacido comilón y ahora sea inapetente, o que siempre lo haya sido, lo que cuesta ver es por qué el niño no come, cuándo ha comenzado el problema y cómo se canaliza. Descartados los problemas fisiológicos, la causa suele ser una carencia emocional que desemboca en un aparente aburrimiento por casi todo, una cierta tristeza, una falta de energía. Esto no quiere decir que no intentemos darle toda la atención y el afecto que podemos, a menudo más que suficiente, lo que ocurre es que no siempre es lo que el niño pide o necesita.

Entonces, antes de enfadarte, de reñirlo o de obligarlo a que coma, escúchalo y obsérvalo: los niños dicen mucho con muy pocas palabras, sus reclamos son más directos, y la manera de compensarlos, más sencilla que la de un adulto.

Hay que tener en cuenta especialmente, los nutrientes que llevan algunos alimentos, como el zinc o las proteínas.

Para estimular el apetito:

El zinc es necesario para el cerebro. Síntomas como depresión, confusión mental, tristeza, están relacionados con niveles bajos de zinc. El apetito y el gusto dependen de este mineral. Alimentos ricos en zinc: "ternera, cordero, salmón", huevos, alubias, garbanzos, judía mungo, pipas de calabaza, queso seco, leche de arroz, pan integral, espinacas, cebolla, ajos y miso.

Entre los condimentos: el estragón y la albahaca.

En estos casos:

El yodo interviene en el crecimiento y el desarrollo.

Alimentos ricos en yodo: "bacalao, gamba, sardinas" y las algas kombu y nori.

También son importantes el hierro y el calcio.

Los nutrientes para combatir el desinterés y estimular el apetito.

Si no come por tensión:

Puedes darle bebidas que lo relajen, como el zumo de manzana natural, la leche de arroz templada, la infusión de manzanilla o la de melisa con una cucharadita de miel de romero y una pizca de jengibre.

Si está desganado, con falta de energía:

Incluye una mayor cantidad de proteínas en su dieta.

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal : tofu, seitán, tempeh, legumbres tiernas (guisantes, habas, judías) y secas, cereales y frutos secos. Cuando se consumen conjuntamente legumbres con cereales o cereales con lácteos, las proteínas se complementan y son de gran calidad.

Alimentos ricos en proteínas de origen animal: pecados, huevos, carnes y lácteos.

Escoge alimentos con magnesio, que transforma el azúcar de la sangre en energía.

Si no como por debilidad:

Tratar de incrementar los condimentos salados. Darle miel y polen, que abren el apetito y elevan la capacidad física.

Cuando este débil o sin apetito, darle un refuerzo de polen en su dieta durante una semana, interrumpe durante otra semana y vuelve a comenzar. Una cucharadita al día es suficiente; queda muy bien dentro de un yogur natural o de soja, con una cucharada de miel, dentro de un batido, o aliñando cualquier ensalada de frutas.

Darle semillas de calabaza tostadas para picar entre horas; además de estimular su apetito, aportan una gran cantidad de alimento.

Para ayudarlo a centrarse

- Nerviosismo
- No puede estar quieto
- Dispersión, falta de concentración y memoria
- Le va mal en la escuela

No resulta fácil educar a un niño nervioso o muy inquieto, si no se actúa de forma conveniente, el niño acaba creyendo que se trata de un juego y así refuerza la conducta negativa en lugar de mejorarla.

Por otra parte, diferentes estudios realizados en el pasado y otros más recientes coinciden en indicar que la falta de algunos alimentos y el exceso de otros puede afectar a los niños nerviosos, rebeldes y dispersos. Hay que tomar conciencia: realizar un cambio en la dieta puede ser una gran ayuda. Por ejemplo, está comprobado que el exceso de harina genera dispersión; si bien un buen pan ofrece beneficios, permite incorporar buenos nutrientes, provoca una sensación de satisfacción y ayuda a mantener la calma y el buen humor, convertido en el alimento principal, a la larga resultaría dañino, crearía alteraciones y la incapacidad de fijar la atención.

Hay que tener en cuenta que el nerviosismo puede derivar en hiperactividad.

Es importante que los padres observen a los niños en este tipo de circunstancias, y, además de brindarles la ayuda psicológica y medicinal, sepan que a través de la alimentación puede ganarse mucho terreno.

Los nutrientes para fortalecer el sistema nervioso.

Las vitaminas del grupo B ayudan al organismo a transformar en energía los azúcares de la dieta, como la vitamina B12, que están en "el hígado, pescados", huevos, leche, yogur, quesos fermentados y algas marinas, y la vitamina B6, que está en la levadura de cerveza, la harina integral, "las carnes: ternera, conejo, jamón serrano, jamón dulce) y aves(pavo), pescados y mariscos", lácteos, huevos y frutos secos. También en hortalizas y verduras (patata, boniato, pimiento, berenjena, puerro, espinacas) y legumbres (guisante, lenteja, soja).

Reemplaza el azúcar blanco y los aditivos químicos:

Se ha comprobado que muchos problemas de comportamiento infantil mejoran con la supresión en la dieta del azúcar blanco, los aditivos químicos, los colorantes y los conservantes artificiales (mirar las etiquetas).

Cambiar, en la medida de lo posible, el azúcar refinado por la melaza( contiene magnesio y vitamina B6), la miel, fructosa, o el azúcar moreno de caña (pero natural). Y reducir las chuches (se pueden comprar sin aditivos).

Consumir más hidratos de carbono en forma de cereales:

El arroz, el mijo, la cebada, el trigo candela, el maíz, la avena, la quinoa son buenos sustitutos de las harinas, con ellos se pueden hacer panes, empanadas y otras preparaciones; y los cereales integrales, en particular, tienen una cuota alta de vitaminas del complejo B, que regulan el funcionamiento del sistema nervioso, permiten fortalecer, serenar y aquietar la mente.

Los copos de cereales(avena), parecen promover la tranquilidad, ya que la energía de los cereales es de lenta asimilación, sin provocar los altibajos extremos que ocasionan los azúcares refinados. Dárselos en el desayuno; de hecho, un buen desayuno evita la sensación de cansancio, mejora el rendimiento escolar y la capacidad de atención.

Los alimentos ricos en magnesio son beneficiosos para el sistema nervioso y contribuyen a una disminución importante del comportamiento hiperactivo (algunos niños con hiperactividad tienen niveles bajos de magnesio).

Los ácidos grasos esenciales tienen un efecto positivo. El aceite de oliva, el aceite de bacalao y el pescado azul (caballa, boquerón, bonito, atún fresco, sardinas) regulan la irritabilidad, los estados nerviosos y también tienen una acción muy positiva en casos de hiperactividad.

Para saber más sobre el tratamiento de la hiperactividad, consultar la dieta del doctor Ben Feingold en la que, al principio del tratamiento, se suprimen medicamentos como la aspirina y algunos alimentos ricos en salicilatos (almendras, tomates, maíz, trigo, soja, lácteos, huevos, manzanas, cítricos o frutos del bosque). No obstante, es recomendable dirigirse a un nutricionista para que elabore una dieta personalizada.

Alimentos para mejorar su concentración, pescado azul, carne, leche, queso, huevos, piñones y legumbres.

Otros para reforzar su memoria, pescado espinacas, avellanas, naranjas y kiwis.

Me gustaría señalar unos apuntes sobre el abuso de ingesta de carne y pescado, si podemos reducir el consumo de carne haremos un bien mayor al planeta.

- La producción actual de carne se basa en el sufrimiento y la denigración de los animales sometidos a ella y, por sí sola, sería una buena razón para no comer carne.

- Esa misma producción y el consumo de carne destruye recursos naturales, contaminando y dañando el medio ambiente y favoreciendo la existencia de hambrunas y pueblos enteros desnutridos y abocados a la miseria.
- Reduciendo drásticamente el consumo de carne, los seres humanos vivirían más y mejor, graves problemas de la Humanidad entrarían en vía de solución, los animales no serían torturados y denigrados y el medio ambiente se quitaría de en medio a uno de sus peores depredadores.
- El consumo habitual y masivo de carne es malo para la salud, en sí misma y por la forma en que se produce. El consumo escaso de cereales, frutas y vegetales es malo para la salud y éstos sí deben ser parte fundamental y principal de nuestra alimentación.

## CONCLUSIÓN

Nuestros hijos son el futuro, nosotros construimos el futuro del mundo, con la educación de nuestros pequeños.

Podemos inculcarles valores espirituales y crear una fuente de inspiración para ellos.

Ya no hay cabida para la competitividad y sí para la cooperación y el desarrollo mutuo, recordando la unión con todo. Entender que el aprendizaje va más allá de la meta para conseguir una estabilidad laboral. Nos estamos dando cuenta que únicamente el valor material no da la felicidad, la felicidad es un estado mental.

Para alcanzar la paz duradera, *hay que liberarse de problemas mentales habituales* como: fobias, complejos, prejuicios, traumas, ansiedad, miedos..., pues son barreras infranqueables que limitan cualquier progreso, prestemos atención a la educación de las emociones.

El sistema educativo tiene un papel clave en el desarrollo y crecimiento de la nueva humanidad. Acercar el yoga a las escuelas es fundamental, considero importante el hecho de que los niños aprendan a interiorizar en silencio, conectando con su respiración, adopten unos hábitos alimenticios saludables y practiquen ejercicio adecuado.

Aprecien todo a su alrededor como un reflejo de su persona, respeten a la madre tierra como dadora de vida, aprendan de los animales como sus compañeros de existencia, se amen a ellos mismos para así, poder amar de una manera más pura y sana al resto del mundo.

Los mayores contagiarnos nuestra energía tanto positiva como negativa, los niños son pequeñas esponjas que se empapan de emociones, sentimientos, palabras y actos.

Nuestro papel en esta obra de vida es poner luces a cada paso del camino para iluminar los pequeños pasos de los niños que sin duda llegan al mundo, con un potencial grandioso y genéticamente excepcional.

“AUNQUE SUPIERA QUE EL MUNDO SE VA ACABAR MAÑANA, YO AUN HOY PLANTARIA UN ARBOL”