

Lorraine M. Hobbs
Amy C. Balentine


Cuaderno de trabajo de
AUTOCOMPASIÓN
para niños

Prólogo de
Kristin Neff

Actividades divertidas de mindfulness
para desarrollar la fuerza emocional
y convertir la amabilidad
en tu superpoder



Desclée De Brouwer



Cuaderno de trabajo de autocompasión para niños

**Actividades divertidas de *mindfulness*
para desarrollar la fuerza emocional
y convertir la amabilidad en tu superpoder**

Lorraine M. Hobbs, MA • Amy C. Balentine, PhD

Prólogo de Kristin Neff, PhD



Desclée De Brouwer

The Self-Compassion Workbook for Kids.
Fun Mindfulness Activities to Build Emotional Strength
& Make Kindness Your Superpower
© 2023 Lorraine M. Hobbs • Amy C. Balentine
New Harbinger Publications, Inc.
Oakland, CA, USA

This edition is published by arrangement with New Harbinger
Publications, Inc. through International Editors & Yáñez Co' S.L.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© 2024, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Impreso en España – Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3284-3
Depósito Legal: BI-01462-2024
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	11
Una carta a los padres y a los profesores	13
Una carta a los niños	15
1. Aprender a ser amable contigo mismo	17
ACTIVIDAD 1 «¿Podría usar un poco de autocompasión?» ...	18
ACTIVIDAD 2 Respiración del arcoíris	20
ACTIVIDAD 3 Seguir el arcoíris	22
ACTIVIDAD 4 ¿Cómo puedes ser amigo de ti mismo?	23
ACTIVIDAD 5 Contacto relajante	25
ACTIVIDAD 6 Tres pasos hacia la autocompasión	26
ACTIVIDAD 7 La postura del gato-vaca en yoga	28
ACTIVIDAD 8 La respiración del globo	31
ACTIVIDAD 9 Sopa de letras amable	32
ACTIVIDAD 10 La piedra del aquí y ahora	33
Crear tu kit de herramientas	35
2. Prestar atención de un nuevo modo	37
ACTIVIDAD 11 La búsqueda del tesoro sonoro	38
ACTIVIDAD 12 Comer con todos tus sentidos	39
ACTIVIDAD 13 Marcha zombi silenciosa	40
ACTIVIDAD 14 ¿Quién ha dejado salir al cachorro?	42
ACTIVIDAD 15 El tarro de la mente de cachorro	44
ACTIVIDAD 16 Entrenar tu mente de cachorro	46
ACTIVIDAD 17 Buscar con una mente de cachorro centrada ...	48

Cuaderno del trabajo de autocompasión para niños

ACTIVIDAD 18	Un recordatorio para respirar	50
ACTIVIDAD 19	Escáner corporal compasivo.	52
	Crear tu kit de herramientas	55
3. Cultivar la amabilidad	57
ACTIVIDAD 20	Plantar semillas de amabilidad	58
ACTIVIDAD 21	Hechos asombrosos sobre la amabilidad.	60
ACTIVIDAD 22	Respirar amabilidad con un molinete	62
ACTIVIDAD 23	Amabilidad hacia alguien que te importa	64
ACTIVIDAD 24	¿Qué aspecto tiene la amabilidad?.	66
ACTIVIDAD 25	¿Quién hay en tu caja de ceras?.	68
ACTIVIDAD 26	¿Qué hay de ti?	70
ACTIVIDAD 27	Una pista	71
ACTIVIDAD 28	El árbol de los buenos deseos	72
ACTIVIDAD 29	Meditación «Los buenos deseos solo para mí» .	74
ACTIVIDAD 30	Caminar con los deseos por el bosque	76
ACTIVIDAD 31	La postura de la cobra en yoga	78
	Crear tu kit de herramientas	79
4. La compasión es tu superpoder	81
ACTIVIDAD 32	¿Cómo sabes lo que sienten los demás?	82
ACTIVIDAD 33	Los asombrosos poderes de la empatía.	83
ACTIVIDAD 34	Mirar las nubes	84
ACTIVIDAD 35	Encontrar el modo de entrar en el corazón de los demás	86
ACTIVIDAD 36	Hacer crecer tu círculo de compasión	88
ACTIVIDAD 37	Meditación «Un niño como yo».	90
ACTIVIDAD 38	Postura del barco con otra persona	92
ACTIVIDAD 39	La compasión crea conexión	94
ACTIVIDAD 40	Respiración corazón con corazón	96
ACTIVIDAD 41	Compasión tierna vs. fiera	98
ACTIVIDAD 42	Una pista para tu valiente corazón	100
	Crear tu kit de herramientas	101

5. Tu matón interior conoce a tu superhéroe	103
ACTIVIDAD 43 Conocer a tu matón interior.	104
ACTIVIDAD 44 Sacar al matón interior de tu cabeza	106
ACTIVIDAD 45 Tres respiraciones tranquilizadoras	107
ACTIVIDAD 46 Una nueva forma de ver	108
ACTIVIDAD 47 Un visor para ver las cosas de una forma nueva	110
ACTIVIDAD 48 Encontrar tu superhéroe	112
ACTIVIDAD 49 Hacer un escudo de superhéroe.	114
ACTIVIDAD 50 ¿Qué tiene que decir tu superhéroe?	116
ACTIVIDAD 51 Revelar a tu superhéroe	117
ACTIVIDAD 52 Meditación del superhéroe compasivo	118
ACTIVIDAD 53 La postura del superhéroe en yoga	120
Crear tu kit de herramientas.	123
6. Lo que más te importa.	125
ACTIVIDAD 54 ¿Cómo te gusta emplear tu tiempo?	126
ACTIVIDAD 55 Descubrir tus valores fundamentales	128
ACTIVIDAD 56 Explorar la naturaleza	130
ACTIVIDAD 57 Meditación «Un árbol y yo»	132
ACTIVIDAD 58 Postura del árbol en yoga	134
ACTIVIDAD 59 Tu mapa corporal	136
ACTIVIDAD 60 Una promesa solo para ti	138
ACTIVIDAD 61 Convertir los limones en limonada	140
ACTIVIDAD 62 Limonada casera.	142
Crear tu kit de herramientas.	143
7. Cómo domar a tu dragón interior.	145
ACTIVIDAD 63 Afrontar tus grandes emociones con un corazón valiente	146
ACTIVIDAD 64 Postura de la respiración del dragón en yoga ..	147
ACTIVIDAD 65 Descifrar tu cerebro.	150
ACTIVIDAD 66 La magia del Oobleck	151
ACTIVIDAD 67 El ejercicio «Ponle un nombre para domarla» ..	153

Cuaderno del trabajo de autocompasión para niños

ACTIVIDAD 68	Encontrar la emoción en tu cuerpo.	154
ACTIVIDAD 69	Meditación «Suavizar, calmar y dejar ser».	156
ACTIVIDAD 70	Sacar a pasear a tu dragón.	158
ACTIVIDAD 71	Una simpática serpiente de calcetín para aliviarte	160
ACTIVIDAD 72	Tu dragón interior tranquilo y reposado	162
	Crear tu kit de herramientas	163
8. La gratitud te hace feliz	165
ACTIVIDAD 73	Seis islas de gratitud	166
ACTIVIDAD 74	Tu cerebro ante la gratitud	168
ACTIVIDAD 75	«Gracias de mi parte a una abeja».	170
ACTIVIDAD 76	El palo de la gratitud	172
ACTIVIDAD 77	«Gracias a las muchas manos que me alimentan».	174
ACTIVIDAD 78	Cuidar del cuerpo en el que habitas.	176
ACTIVIDAD 79	Lanzamiento de monedas «Lo que me gusta de mí»	180
ACTIVIDAD 80	Póster «El poder de las palabras positivas».	182
ACTIVIDAD 81	¡Enhorabuena!.	184
	Crear tu kit de herramientas	186
Agradecimientos	187
Referencias	189

Prólogo

En este encantador y divertido cuaderno de trabajo, los niños pueden aprender el modo de cuidar profundamente de sí mismos y de manejar el estrés en un mundo que cambia rápidamente. Por desgracia, los niños están experimentando en general mayores índices de angustia que nunca, lo que ha provocado una emergencia nacional en la salud mental de niños y jóvenes. Esto sucede en un momento en que los niños deberían estar inmersos en etapas críticas del aprendizaje.

Tanto si se enfrentan a un trauma por malos tratos como a pérdidas significativas, a la ansiedad cotidiana por la pandemia o a la presión social, los niños necesitan aún más apoyo ahora, en un momento en que nos enfrentamos a una importante escasez de recursos de salud mental.

Por eso la autocompasión es una herramienta tan valiosa para los jóvenes; la autocompasión significa ser un buen amigo de ti mismo cuando estás pasando por dificultades. Es una oportunidad para que los niños conviertan la compasión en un superpoder que puede ayudarles en algunas de las partes aterradoras e incómodas de la juventud. ¡Pregúntale a cualquier niño sobre los matones del colegio o sobre la presión de las redes sociales!

Las investigaciones muestran que la autocompasión puede reducir la ansiedad, la preocupación y el estrés de los adolescentes cuando aprenden a practicar el autocuidado, y también reduce los pensamientos suicidas. Los estudios también indican que los niños son más felices, prosperan y se desenvuelven mejor cuando construyen mediante la autocompasión los recursos emocionales que les ayudan a afrontar las dificultades de la vida. La conciencia plena [*mindfulness*] ayuda a los niños a centrar su atención en el aquí y ahora, y tiene el potencial necesario para calmar la mente y reducir los pensamientos y las emociones negativos. La autocompasión se centra en la calidez y tiene como objetivo que los niños puedan ser amables, comprensivos y aceptarse a sí mismos.

Cuaderno del trabajo de autocompasión para niños

Esta calidez, además de la atención consciente, tiene la capacidad de ayudar a los niños a afrontar a las situaciones difíciles de la vida y a alcanzar todo su potencial. Las investigaciones muestran que el estímulo y la crítica constructiva a través de la lente de la autocompasión son motivadores más eficaces que la autocrítica severa, dado que ayudan a los niños a desarrollar una orientación hacia el crecimiento y a aprender del fracaso como parte de la vida.

Las poderosas prácticas que ofrecemos en este cuaderno de trabajo pueden ayudar a los niños a desarrollar fortaleza emocional y resiliencia, sobre todo en momentos de angustia. Los niños pueden aprender muchas meditaciones y actividades maravillosas, apropiadas para su edad y extraídas en gran medida del programa *Mindfulness* y Autocompasión para Adolescentes (MSC-T, por sus siglas en inglés, Mindful Self-Compassion for Teens), una adaptación del programa *Mindfulness* y Autocompasión (MSC, por sus siglas en inglés, Mindful Self-Compassion) para adultos, creado por mi colega Chris Germer y por mí misma.

No cabe duda de que los niños se beneficiarán de las enseñanzas de este cuaderno de trabajo. Es un recurso inestimable para profesores, padres, pediatras y otros profesionales que trabajan con niños. Todos los niños y todos los padres deberían tener este cuaderno de trabajo en su biblioteca, y todas las aulas se beneficiarán al integrar estas prácticas en su plan de estudios.

Kristin Neff, PhD

Una carta a los padres y a los profesionales

Este cuaderno de trabajo se creó para ofrecer a los padres, a los cuidadores, a los terapeutas y a los profesores una forma accesible y atractiva de presentar las habilidades de *mindfulness* y autocompasión a los niños en edad escolar de primaria. Aunque cada actividad puede extraerse del cuaderno de trabajo y llevarse a cabo de forma independiente, la experiencia resultará más enriquecedora si se guía a los niños por el cuaderno de trabajo de principio a fin. Esto les permitirá desarrollar algunas habilidades básicas de *mindfulness* y autocompasión al comienzo del cuaderno de trabajo, antes de abordar temas y meditaciones más complicadas que requieren un poco más de práctica y habilidad, y que se encuentran más adelante en el cuaderno de trabajo, como domar al dragón de las grandes emociones.

El cuaderno de trabajo se basa en un programa *online* de seis semanas de *mindfulness* y autocompasión para niños y sus cuidadores, A Friend in Me, que nosotras mismas creamos. Este programa introduce a los niños en el *mindfulness* y la autocompasión, y desarrolla su capacidad para hacerse amigos de sí mismos y de los demás, incluso en momentos difíciles y en circunstancias que suponen un desafío. Este programa es una adaptación del programa *Mindfulness* y Autocompasión para Adolescentes, la única adaptación autorizada del programa *Mindfulness* y Autocompasión para adultos, creado por Chris Germer y Kristin Neff.

Dado que el *mindfulness* es una práctica que nos lleva al momento presente, queríamos que las actividades del cuaderno de trabajo invitaran a los corazones y las mentes de los niños a lograr la sensación sentida de su experiencia del momento presente. Por ello, incluimos actividades divertidas y atractivas que pueden realizarse al margen del cuaderno de trabajo, como posturas de yoga, manualidades y actividades al aire libre,

Cuaderno del trabajo de autocompasión para niños

con el propósito de invitar a los niños a despertar sus sentidos y a conectar con el mundo que les rodea.

Invitamos a los adultos que usen este cuaderno de trabajo con niños a participar plenamente con ellos en las actividades. Varias de ellas se realizan idealmente con otra persona. Aprendemos en relación y en comunidad, por eso no hay nada más inspirador para un niño que ver a un adulto aprendiendo con él, modelando las habilidades y valorándolas. Esto también brinda a los niños la oportunidad de ver que no están solos en los desafíos a los que se enfrentan y en las grandes emociones que sienten. La lucha es una experiencia humana compartida y ayuda a los niños a tratarse a sí mismos con amabilidad cuando ven que no son los únicos que necesitan compasión.

De vez en cuando, las actividades requerirán la supervisión y la orientación de un adulto por motivos de seguridad –p ej., al utilizar tijeras o al salir a pasear–. Lo indicaremos en el cuaderno de trabajo.

Somos conscientes de que los niños tienen capacidades diferentes. Si realizas actividades que no son adecuadas para tu hijo, haz ajustes para que pueda disfrutarlas a su manera. Ve a buscar a los niños allí donde se encuentran y escucha cómo responden a las actividades. Y recuerda que el *mindfulness* es una *práctica*. Estas actividades están diseñadas para ayudar a los niños a desarrollar su músculo de la conciencia, de modo que puedan reconocer cuándo tienen dificultades y volverse hacia sí mismos con amabilidad y compasión. Los niños seguirán creciendo y desarrollando su práctica a su propio ritmo.

Te invitamos a recorrer las prácticas y las actividades del cuaderno de trabajo con un tacto ligero. Esperamos que este sea solo el principio de su viaje hacia la conciencia plena, así que únete a nosotros para convertir el cuaderno de trabajo en una oportunidad accesible y divertida para iniciarse en este camino.

Cordialmente,

Lorraine Hobbs, MA
Amy Balentine, PhD

Una carta a los niños

Querido/a niño/a.

Nos alegra mucho que pruebes las actividades de este cuaderno de trabajo, que te ayudarán a ser un buen amigo de ti mismo. Queremos que los niños sepan que todos tenemos grandes emociones y pasamos por momentos difíciles, y que a veces tenemos ganas de rendirnos o de perder el control. A través de las actividades, del arte, de las manualidades y de las meditaciones de este cuaderno de trabajo aprenderás a tratarte a ti mismo y a los demás con amabilidad. Y aprenderás a prestarte atención a ti mismo y al mundo que te rodea de una manera nueva. Esto te ayudará a superar los momentos difíciles animándote y calmándote, en vez de intentar hacerlo mostrándote muy duro contigo mismo o con los demás.

Te invitamos a que pruebes todo el contenido del cuaderno de trabajo. Además de las actividades que aparecen en él, en **WEB DE DESCLÉE** puedes encontrar plantillas imprimibles que te ayudarán a hacer manualidades y juegos divertidos.

Actúa como si nunca hubieras hecho algo así. Siente curiosidad. Cuando damos una verdadera oportunidad a las cosas, a veces pueden sorprendernos. Cuando sientes mucha curiosidad por algo que te interesa, te tomas el tiempo necesario para investigarlo. Ese es el secreto de la conciencia plena.

¡Que conviertas la amabilidad en tu superpoder y encuentres un buen amigo en ti mismo!

Lorraine y Amy.



Capítulo 1

Aprender a ser amable contigo mismo

¿Alguna vez te has fijado en que cuando alguien que te importa resulta herido tienes muchas ganas de ayudarlo? Por ejemplo, podrías preguntarle si está bien o brindarle ayuda. Cuando quieres ayudar a alguien que lo necesita, estás mostrando compasión y siendo un amigo. La compasión es algo que todo el mundo necesita, incluido tú. Todos pasamos por momentos difíciles en la vida y podemos sentirnos heridos cuando alguien dice o hace algo desagradable.

¿Sabías que también puedes ser un buen amigo de ti mismo del mismo modo que lo eres de los demás? En este capítulo aprenderás el modo de cuidarte cuando más lo necesites. Esto recibe el nombre de *autocompasión*, que es como ponerse una chaqueta caliente o recibir un abrazo de alguien a quien quieres. Lo bueno de la autocompasión es que está siempre a tu disposición, y no tienes que ganártela ni competir por ella. Es como un amigo que te motiva a dar lo mejor de ti mismo y que, cuando fracasas, te levanta y te ayuda a seguir adelante.



«¿Podría usar un poco de autocompasión?»

Mientras aprendes a hacerte amigo de ti mismo, aquí tienes la posibilidad de ver cuánta autocompasión te brindas ya. Rodea con un círculo las respuestas que mejor te describan.

1. **Cuando fracaso en algo, suelo:**
 - a. Volver a intentarlo.
 - b. Rendirme.
 - c. Llorar o enfadarme y gritar.

2. **Cuando me pasa algo malo, suelo:**
 - a. Hablar con alguien que me entiende.
 - b. Sentirme solo o sentirme mal conmigo mismo.
 - c. Culpar a los demás.

3. **Cuando alguien se muestra poco amable conmigo, suelo:**
 - a. Hacer algo relajante y amable para sentirme mejor, como escuchar música.
 - b. Decir cosas malas o criticarme a mí mismo.
 - c. Decir cosas malas a quien se ha mostrado poco amable conmigo e intentar vengarme de él.

4. Cuando tengo miedo de hablar con los demás, suelo:

- a. Intentar animarme a mí mismo.
- b. Rehuirlos y evitarlos.
- c. Actuar como si no me importaran.

5. Cuando me encuentro en una situación difícil, suelo:

- a. Respirar hondo varias veces para relajarme.
- b. Retroceder o sentirme demasiado mal para seguir.
- c. Fracasar a propósito.

6. Cuando me comparo con los demás, suelo:

- a. Fijarme en que todos lo pasamos mal a veces.
- b. Pensar que no soy lo suficientemente bueno.
- c. Despreciarlos.

¿Puedes adivinar qué respuestas son ejemplos de autocompasión? Si consideras que son las respuestas «a», estás en lo cierto. Puede que hayas marcado algunas de ellas. Las respuestas «b» y «c» son formas habituales en que los niños manejan las dificultades. Independientemente de lo que hayas marcado, este cuaderno de trabajo te brindará algunas herramientas estupendas que te ayudarán a manejar las dificultades y las grandes emociones y a aprender a ser amable contigo mismo.

Así que ahora puedes comenzar tu viaje aprendiendo a respirar con amabilidad.

