

Patricia Zubizarreta

*La magia  
está en tu  
interior*

Meditación para niños  
Guía para padres



Desclée De Brouwer

**patricia zubizarreta canillas**

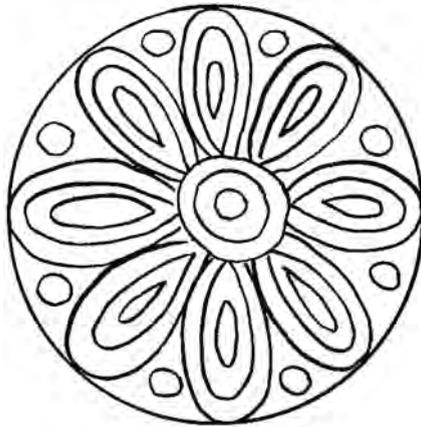
Aportes de meditaciones:

Paula Fiore Zubizarreta, Nicolás Fiore Zubizarreta,  
Enzo Fiore Zubizarreta, Oscar Barriocanal Vera

# **La magia está en tu interior**

**meditación para niños**

**guía para padres**



**Desclée De Brouwer**

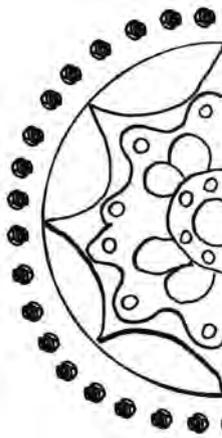
# índice

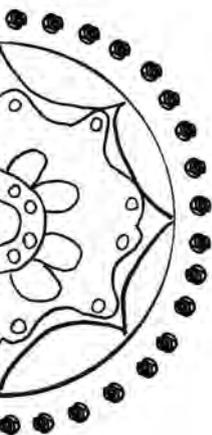
<b>Introducción</b> .....	13
<b>Puntos de arranque</b> .....	23
Beneficios y ventajas de la meditación .....	25
Puntos importantes a tener en cuenta .....	27
¿Por qué es importante la respiración consciente y la relajación? .....	29
La gratitud .....	31
El ángel de la guarda .....	33
<b>Guía para los ejercicios de meditación</b> .....	37
¿Cómo empezar? .....	39
Antes de iniciar con los ejercicios de meditación... ..	43
Nota para los niños y niñas que escuchen estas historias ..	45
<b>Los ejercicios de meditación</b> .....	49
El jardín escondido - Parte 1 (Enzo) .....	51
El bosque de la paz (Enzo) .....	55
La playa mágica (Enzo) .....	59

Las burbujas mágicas (Enzo) . . . . .	63
Policarpo, el elefante de la suerte . . . . .	67
El país de los nietos (Oscar Barriocanal) . . . . .	73
Debajo del mar (Paula) . . . . .	77
Lluvia de estrellas . . . . .	81
Viaje a las nubes . . . . .	85
El jardín escondido - Parte 2 . . . . .	89
La isla encantada (Enzo) . . . . .	93
Los 4 mundos (Nico) . . . . .	97
Un planeta lejano . . . . .	101
<b>A modo de cierre . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>Bibliografía . . . . .</b>	<b>111</b>

yvy marahe'y\*

\*en guaraní *La tierra sin mal*





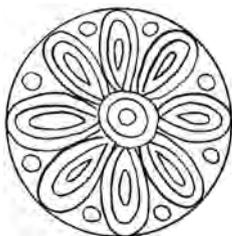
Los indígenas guaraníes hablan de la tierra sin mal, no necesariamente refiriéndose a un territorio, sino a un estado de bienestar interior del ser humano. Ellos, con sus principios y filosofía, estaban en constante búsqueda de vivir en armonía con la naturaleza, ya que ella les proveía abundantemente y en forma sostenible. Eran nómadas, no degradaban la tierra, la fauna, la flora, sino más bien convivían en forma totalmente respetuosa y armoniosa.

Realmente lo que propongo en este libro tiene mucha relación con esta filosofía guaraní y me acerca a mis raíces, como paraguaya.

Hoy día, hemos perdido la conexión con la naturaleza, con la esencia, con la tierra, y este concepto de “la tierra sin mal” me parece bellísimo, ya que todos nosotros tenemos dentro un espacio sagrado, en donde ese estado de bienestar es posible y no solo es posible, sino que se encuentra al alcance de nuestras manos, se encuentra adentro nuestro. Es solo cuestión de conectarnos con ese lugar, él está allí, esperándonos.

¡Animémonos a encontrar  
el *Yvy marane* y que todos  
tenemos dentro!

# introducción



Hace más o menos 10 años, viajé a Buenos Aires, y como cada vez que viajo, tengo una cita obligada: ir a visitar librerías... son lugares que disfruto de una manera inexplicable, puedo quedarme horas y horas, y siento que el tiempo se detiene y somos solamente los libros y yo.

Cuando me acerqué al área infantil buscando libros para mis hijos, me llamó la atención un libro que decía: “Meditación para niños”, lo tomé, y empecé a hojearlo, realmente me parecía fascinante que alguien haya escrito un libro así, en un mundo como el que estamos viviendo hoy, tan centrado en el “hacer” y en el “tener”, donde se va perdiendo el contacto con uno mismo y con el interior. Nuestros niños están creciendo más enfocados en el “afuera” que en ellos mismos, y este libro me pareció una herramienta valiosísima para trabajar con mis hijos. Por supuesto, compré el libro y cuando me acerqué a la caja para pagar, el cajero me indicó que habían 2 libros más de la misma autora, eran 3 tomos de meditación para niños y entonces los compré.

Cuando llegué a casa, estaba muy motivada y entusiasmada por empezar a usar los libros con mis hijos, y empecé a leerles una meditación por noche, antes de dormir. Antes de empezar a leer, yo les

ayudaba a concentrarse en su respiración, a ir respirando confortablemente y tomar conciencia de su cuerpo.

Esto se convirtió en una rutina en nuestras vidas. Había noches que yo no podía hacer con ellos la meditación porque tenía algún compromiso u ocupación, y al día siguiente, ellos me contaban que les hizo falta para dormir.

La meditación ya era parte importante en nuestras vidas, tanto es así, que hoy, mi hija que ya tiene 14 años, me sigue pidiendo que le ayude a hacer su meditación. Fui comprobando a lo largo de los años que las veces que hacíamos meditación, el sueño de ellos se hacía mucho más tranquilo.

Lo lindo de todo esto, es que una vez instalado el recurso de la meditación, ya está disponible para ellos siempre, en el momento en que quieran.

Creo que es una herramienta poderosísima y un hermoso legado que podemos dejar a nuestros hijos, que aprendan a conectarse con ellos mismos, a contactar con esa maravillosa luz que hay en su interior, esa fuerza que todo lo puede, ese diamante que somos nosotros mismos.

Siempre supe que me gustaba escribir, desde que me acuerdo, y la escritura es una herramienta que se hizo mi amiga ya que todo lo que no podía expresarlo verbalmente, lo hacía por escrito. Mi sueño siempre fue ser escritora, y últimamente es algo que está en mi cabeza con más fuerza, y así fue como hace poco me surgió la pregunta: ¿Qué estás esperando para escribir? Y la verdad que no supe qué responder. Entonces me puse como meta empezar a escribir un libro este año, hice una lista de muchos temas que me gustaría escribir y finalmente me decidí por la “meditación para niños”, ya que es un tema que puedo escribirlo con mis hijos. Y además es un área en la cual sin darme cuenta, me volví casi una experta.

Quiero aclarar que no soy especialista en meditación, ni yoga, ni nada de eso, soy un ser humano común y corriente. Me animé a escribir

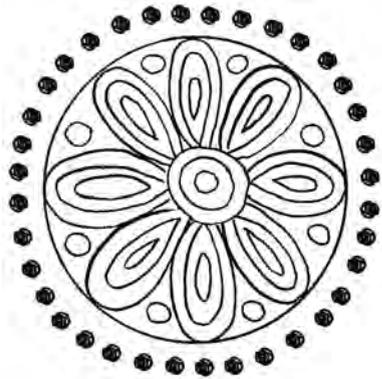
sobre este tema, únicamente basada en mi experiencia como madre y psicóloga. Ver los resultados positivos de la meditación, me impulsó a compartirlos.

Este libro pretende ser una guía para padres, maestros, tíos, psicólogos, líderes juveniles, abuelos o cualquier persona que decida emprender el viaje mágico hacia el interior de la mano del niño y mostrarle la maravillosa herramienta de meditar, de entrar en contacto con su interior.

No es algo rígido o inflexible, la idea es que la persona que va guiando al niño se sienta a gusto y utilice sus propias palabras. Los ejercicios pueden inspirarte nuevas imágenes o nuevas historias, es importante que te sientas libre y a gusto.

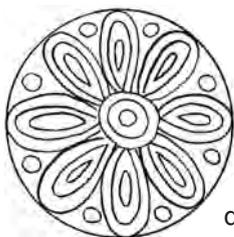
Este es mi primer libro y lo dedico a todos los niños del mundo, espero que pueda aportar un granito de arena para cada uno de los padres y niños que lean y practiquen la meditación.





puntos de arranque

# beneficios y ventajas de la meditación



Siempre pensé que sería hermoso que en los colegios se instale la costumbre de hacer meditación desde los primeros grados, como una asignatura. De hecho, en Oriente, hace muchísimo tiempo, que la meditación constituye una parte esencial en la educación de los primeros niveles escolares, ya que desde pequeños inculcan a los niños una serie de técnicas que les serán beneficiosas a lo largo de toda su vida. En Occidente sin embargo, es bastante nueva la idea de enseñar a meditar a los niños.

Los niños son muy flexibles y tienen una capacidad mental muy receptiva, les resulta fácil absorber e incorporar nuevos conocimientos. Enseñarles la importancia y el significado de la meditación desde pequeños puede ser uno de los mejores regalos que les podemos dejar. Y que esto se haga institucionalmente sería un avance tremendo.

Meditar es brindarnos un momento con nosotros mismos, es regalarnos un tiempo de recogimiento, para poder sentirnos, para hacer volar la imaginación, para centrarnos en nuestro cuerpo, para escuchar a nuestro corazón, y a nuestra respiración, para calmarnos y

encontrar paz. Es importante que los niños puedan aprender a meditar porque esto les servirá para estar más calmados y serenos, para ser menos impulsivos, para desarrollar la creatividad y tener las ideas mucho más claras.

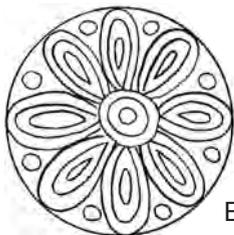
La meditación, a mi modo de ver, es un viaje mágico hacia adentro, es un momento de reflexión y contacto con el mundo interior, es un regalo para el alma, y lo más importante de todo: está al alcance de todos, siempre.

La meditación que propongo en este libro, se enfoca más en utilizar la imaginación del niño para crear su propio mundo interior, un lugar sagrado, solo suyo, al cual puede recurrir cada vez que quiera, un lugar creado por él para sentirse seguro, sano, a salvo y en la intimidad; con él mismo, con su ángel de la guarda y con el universo. Este mundo mágico, es un lugar al que puede acudir cuando se sienta triste, solo, nervioso, ansioso o cuando simplemente tenga ganas, ya que es un lugar hecho a su medida, un lugar seguro, tranquilo, mágico. ¡Puede hacerla siempre que quiera!

Cuando el niño se encuentra en paz, se transforma y se calma, desarrolla su capacidad de concentración, entiende que su vida tiene un sentido, es capaz de pensar por sí mismo, se siente mucho más seguro y puede llegar a cambiar la relación con los demás.

Y si hablamos en términos espirituales, la meditación abre una puerta hacia el mundo de lo trascendente, y el niño comprende el sentido de su existencia.

# puntos importantes a tener en cuenta



## **¿Existe un momento ideal para meditar?**

En realidad no existe un momento ideal para meditar, para que te resulte más fácil al principio, te recomiendo buscar el momento más tranquilo del día para el niño.

Cuando un niño está más tranquilo, puede ser a primera hora de la mañana o antes de ir a la cama. Para comenzar podemos hacerlo en estos momentos, y luego, cuando ya se convierte en un hábito, se puede hacer a cualquier hora del día. Yo particularmente, lo hice siempre a la hora de ir a la cama a dormir.

## **¿Existe algún lugar ideal para meditar?**

La meditación se puede hacer en cualquier lugar, sentados en el piso, en la cama, o en un sillón, lo importante es que sea en un lugar cómodo y con la espalda recta o acostados (cuando se hace antes de dormir).