



Para facilitadores, voluntarios y familias de la vigilia y el acompañamiento comunitario

Antes de empezar: tres cosas que hay que saber

Estas prácticas están pensadas para niños y adultos que están atravesando un momento de miedo real — no un miedo imaginado. Por eso funcionan distinto a una meditación cualquiera, y conviene tener presentes tres ideas antes de guiar a alguien:

- 1 Mantén los ojos abiertos y el cuerpo como punto de referencia.** Para alguien que ha vivido algo traumático, cerrar los ojos o “poner la mente en blanco” puede abrir la puerta a recuerdos difíciles en vez de calmar. Lo que mejor funciona es algo físico y concreto: una mano, un pie, un objeto que se puede tocar.
- 2 Sigue el ritmo del niño, no el tuyo.** Si alguien se ve incómodo, se detiene o quiere parar, está bien parar. Ninguna práctica debe sentirse forzada.
- 3 No hace falta hacerlas todas.** Una sola práctica, bien guiada y con calma, ya ayuda. Elige la que mejor se ajuste al momento y al grupo.

Estas prácticas se inspiran en la orientación de Milou Haskin, MHC, MA, psicoterapeuta especializada en trauma y apego, y en la tradición de atención plena de Plum Village — adaptadas aquí, con ejemplos propios, para nuestra comunidad.

Las prácticas

1 Mi amigo respira conmigo

Ayuda a los niños más pequeños a sentir su respiración de forma concreta, usando el amigo tejido que ya tienen.

1. Pide al niño que se acueste boca arriba, si hay espacio, o que se siente cómodamente.
2. Coloca el amigo tejido sobre su barriga.
3. Pídele que respire despacio por la nariz y observe cómo su amigo “sube” cuando el aire entra.
4. Al soltar el aire por la boca, el amigo “baja” lentamente — como si lo estuviera arrullando para dormir.
5. Repite de cinco a ocho veces, sin prisa.



2 Manitos que van y vienen

Para niños que prefieren mantener los ojos bien abiertos y necesitan algo que puedan ver moverse.

1. Junten las palmas de las manos frente al pecho.
2. Al inhalar, separen las manos lentamente, como si abrieran una ventana.
3. Al exhalar, junten las manos de nuevo, despacio.
4. Pueden imaginar que sus manos son olas que van y vienen en la orilla del mar.
5. Repitan el movimiento durante seis u ocho respiraciones.

3 Hombros de montaña

Libera tensión acumulada en los hombros y el cuello, un lugar donde el cuerpo suele guardar el miedo.

1. Al inhalar, sube los hombros hacia las orejas, como una montaña que crece.
2. Sostén un segundo.
3. Al exhalar, deja caer los hombros de golpe, sintiendo cómo se sueltan.
4. Repite de cuatro a seis veces.

4 Apretar y soltar

Una forma sencilla de sentir la diferencia entre tensión y calma en el propio cuerpo.

1. Pide al niño que cierre los puños con fuerza, como si estuviera agarrando algo con todas sus fuerzas.
2. Cuenta hasta cinco sosteniendo el apretón.
3. Suelta de golpe y pídele que note cómo se sienten las manos ahora, flojas y calientes.
4. Se puede repetir con los pies, los brazos o encogiéndolos los hombros.

5 Zumbido tranquilo

El sonido y la vibración en el pecho ayudan a calmar el cuerpo, incluso sin palabras.

1. Invita al grupo a tomar aire y, al soltarlo, hacer un sonido suave y largo, como “mmmm” o “vvvv”.
2. Pueden poner una mano en el pecho para sentir la vibración.
3. Repite de tres a cinco veces, dejando que cada quien encuentre su propio tono.



6 Toque de mariposa

Un movimiento suave y repetitivo que ayuda a sentirse acompañado, incluso estando solo.

1. Cruza los brazos sobre el pecho, como si te dieras un abrazo a ti mismo.
2. Con las manos apoyadas en los hombros o los brazos, da golpecitos suaves y alternos, izquierda y derecha, como el aleteo de una mariposa.
3. Continúa el movimiento mientras respiras despacio, durante medio minuto o más.

7 Piedras de calma

Una práctica corta con cuatro objetos pequeños — piedritas, botones o cualquier cosa que quepa en la mano — pensada para niños un poco más grandes.

Cada objeto representa algo que todos llevamos dentro, aunque no siempre lo sentimos:

1. El primero es una flor: al sostenerlo, respira y piensa en algo que te gusta o te hace bien.
2. El segundo es una montaña: al sostenerlo, respira y recuerda que puedes mantenerte firme aunque las cosas a tu alrededor se muevan.
3. El tercero es agua quieta: al sostenerlo, respira y deja que tu mente se calme, como el agua cuando deja de moverse.
4. El cuarto es el cielo: al sostenerlo, respira y siente que hay espacio de sobra para ti, sin que nada te apriete.

Si el grupo ya tiene alguno de los amigos tejidos, puede sostenerlo durante toda la práctica en lugar de piedritas — el objeto pasa a representar las cuatro cosas a la vez.

Un espacio también para quienes acompañan

Estas prácticas no son solo para los niños. Los voluntarios, facilitadores y familias que sostienen la vigilia semana tras semana también cargan con el peso de lo que ven y escuchan. Cualquiera de estos ejercicios — especialmente “Hombros de montaña” o “Zumbido tranquilo” — puede hacerse en grupo, antes o después de un turno, como una forma breve de cuidar a quien está cuidando.

Este documento seguirá creciendo a medida que sigamos aprendiendo junto a nuestros aliados en salud mental. Si una práctica no funciona con un grupo en particular, o si alguien encuentra una que funciona mejor, vale la pena anotarlo y compartirlo.