

# Aportas afirma que el mindfulness es bueno para los niños

## Realizar ejercicios de meditación podría ser beneficioso tanto para los padres como para los niños

Diferentes proyectos llevan a cabo la iniciativa de introducir en las aulas el mindfulness. Esta práctica está en pleno apogeo. Está relacionada con la meditación, orientada a conseguir una mejor calidad de vida. El hecho de aprender a dejar la mente en blanco y olvidar por un momento todos los problemas presentes, pasados y futuros.

Actualmente existe la creencia de que es posible llevarla a la práctica con niños de 0 a 3 años. Parten de la base de que estos niños ya practican de por sí el mindfulness, ya que no tienen ningún tipo de preocupación y viven el momento. Parte de la base de que el estrés que puedan tener los padres y personas que rodean al niño podría acabar influyéndole al mismo.

Las clases de mindfulness en Sevilla son cada vez más multitudinarias. Esta práctica ayudaría a que los niños no sufran ningún tipo de estrés o agobio que podría venir derivado de la carga de actividades de los padres. Gracias a la incorporación de técnicas divertidas y actividades adaptadas, los niños podrán realizar esta práctica sin ningún tipo de problema o limitación.

Especialistas en este sector como Aportas destacan la importancia de enseñar a los niños desde pequeños a mantener la calma y meditar. Consideran que sería muy positivo el hecho de que pudieran realizar esta práctica junto a sus padres de forma regular. Así ambas partes trabajarían la calma y bienestar, beneficiando por tanto a la familia.

Uno de los aspectos más positivos es la identificación de las sensaciones. Así el niño reconocerá si tiene hambre, sueño, sufre algún dolor o se encuentra bien. También abarca otros ámbitos como pueden ser las relaciones humanas. El hecho de llevar a cabo clases de mindfulness en Sevilla repercute en cuanto al trato con otras personas, entrando en la comprensión de cómo se sienten el resto y ayudándolos a ponerse en el lugar de la otra persona. concentración.

### Datos de contacto:

Aportas

<https://www.aportas.es/>

954 912 934 / 687 98

Nota de prensa publicada en: [Sevilla](#)

Categorías: [Infantil Ocio para niños Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>