



## ¡Know! Como unirse al movimiento de meditación

Hasta en las mejores circunstancias, los años de la adolescencia están llenos de altibajos. Agregamos una pandemia que impacta la vida académica, social y extracurricular de los jóvenes, y eso puede causar nuevos niveles de estrés que nunca hemos visto antes. Durante este último año, más adolescentes que antes han reportado sentirse agobiados con el estrés, lo que puede conducir o causar ansiedad, abstinencia, agresión, enfermedad física y una deficiencia en las habilidades de afrontamiento, incluyendo el consumo de drogas y alcohol.

Cuando nosotros o nuestros hijos estamos estresados, nuestros cuerpos entran en un modo de lucha o escape. Hace mucho tiempo, era un mecanismo de supervivencia, una cuestión de vida o muerte. Hoy en día, la mayoría de veces, no estamos en peligro físico, pero nuestros cuerpos siguen respondiendo como si lo estuviéramos. Nuestros corazones laten más rápido, nuestra respiración se acelera y nuestra adrenalina se dispara.

Los ciclos continuos de estrés y la respuesta de nuestro cuerpo a él pueden ser extremadamente peligrosos para nuestra salud y la de nuestros hijos. Entonces, ¿qué podemos hacer todos para dar un paso atrás, para calmarnos y trabajar o para prevenir algunas de las molestias que trae el estrés abrumador?

Una forma poderosa de combatir el estrés y sus efectos negativos es a través de la meditación. La meditación se trata de reducir la "charla" en nuestra cabeza, desconectando y simplemente estando presente, en el momento, sin juzgar a nadie. La meditación se centra en la respiración y cualquier persona de cualquier edad puede practicarla, sin necesidad de equipos especiales.

Se sabe que la meditación regular no solo disminuye el estrés y ayuda a controlar la ansiedad, sino que también:

- Promueve el bienestar emocional general.
- Aumenta el enfoque y la capacidad de atención.

- Mejora el sueño.
- Mejora la autoconciencia.
- Crea bondad.
- Ayuda en el tratamiento de la(s) adicción(es).
- Ayuda en el manejo del dolor.
- Disminuye la presión arterial.

Con todos estos beneficios y más, no nos sorprende ver que la meditación haya crecido en popularidad, incluso dentro de las escuelas.

Anímese y pruébelo, luego invite a su hijo a hacer lo mismo. No es complicado, pero puede ser complejo y necesitar practica. Por lo tanto, siéntase cómodo, prepare un temporizador y comience con estos pasos básicos de meditación adaptados de la página de [Mindful.org](https://www.mindful.org):

1. Tome asiento o acuéstese cómodamente. Encuentre un lugar para sentarse o acostarse donde se sienta tranquilo y donde no haga mucho ruido.
2. Establezca un límite de tiempo. Si recién está comenzando, puede ayudar empezar poco a poco, tan solo dos a tres minutos o hasta 10 minutos para comenzar.
3. Fíjese en su cuerpo. Puede sentarse en una silla con los pies en el suelo o con las piernas cruzadas sueltas, puede arrodillarse, puede acostarse, cualquier posición que usted escoja está bien. Solo asegúrese de que este estable y en una posición en la que pueda permanecer por un tiempo. Usted puede cerrar los ojos.
4. Siéntese y enfóquese en su respiración. Siga la sensación de su respiración a medida que entra y sale. Observe cómo se mueven el pecho, los hombros, la caja torácica y el vientre mientras respira. No haga ningún esfuerzo para controlar su respiración. Simplemente respire naturalmente.
5. Fíjese cuando su mente se haya desviado. Inevitablemente, su atención dejará la respiración y vagará a otros lugares. Cuando se dé cuenta de que su mente se ha distraído, en pocos segundos, un minuto, cinco minutos, simplemente devuelva su atención a la respiración.
6. Sea amable con su mente errante. No se juzgue ni se obsesione con el contenido de sus pensamientos recuerde que solo tiene que volver.
7. Cierra con amabilidad. Si tus ojos están cerrados, ábralos cuando esté listo y levante suavemente su mirada. Tómese un momento y observe cualquier sonido a su entorno. Observe cómo se siente su cuerpo en este momento. Fíjese en sus pensamientos y emociones.

¡Eso es todo! Esa es la práctica. Se va, vuelve y tratas de hacerlo lo más amablemente posible.

La meditación es para cualquier persona y todos los que buscan establecer o mejorar su claridad mental y buscan la

calma emocional interna. La práctica regular y continua puede ayudar a nuestros estudiantes y a nosotros mismos a encontrar la serenidad, alcanzar el tope del rendimiento en varios aspectos de todas nuestras vidas y aprovechar nuestro mejor ser propio.

*Si usted o su hijo están luchando con el estrés y la ansiedad, se le anima a buscar ayuda. No dude en comunicarse con su médico para guiarlo en la dirección correcta.*

## Fuentes

[American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: Stress Management and Teens. Jan 2019.](#)

[Cheryl Brause. Journey: Connecting with Your Teen Through Mindfulness & Meditation. July 2019.](#)

[Cleveland Clinic: How to Use Meditation for Teen Stress and Anxiety. Dec 2020.](#)

[Healthline.com: 12 Science-Based Benefits of Meditation.](#)

[Mindful.org: How to Meditate. Jan 2019.](#)

## Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos.

Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate](https://www.preventionactionalliance.org/donate).

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Prevention  
Action Alliance

**Start Talking!**   
Building a Drug-Free Future

**Ohio** | Department  
of Education



Prevention  
Action Alliance