



# MEDITACIÓN EN ESCUELAS: UNA EDUCACIÓN PARA LA PAZ



**WCCM**  
México

La meditación toca la espiritualidad innata de los niños y niñas – su inocente alegría. Es invaluable para su desarrollo en la fe y su bienestar en general conforme van creciendo en un mundo que está cambiando a un ritmo sin precedentes.

Reconociendo que estamos viviendo en un mundo difícil y con todo tipo de ruidos, la Meditación abre una puerta por medio del Silencio y la Quietud a la Esperanza de un mundo con Paz.

Ha habido una gran respuesta de las escuelas hacia la práctica de la meditación en parte porque los niños y niñas aman meditar. Las investigaciones recientes dan evidencia de sus beneficios.

*“Una de las cosas que más me sorprendió es como los niños ansían meditar diariamente.”*

Diane Bowie, Maestra de 4º año, Canadá

*“El ambiente de mi clase se ha armonizado mucho desde que meditamos, prestan más atención, han mejorado en resolver los conflictos al trabajar en equipo”*

Leticia Mitre.  
Maestra de secundaria.  
México

*“Siento que Dios me cobija.”*

Niña (10),  
Australia

Primaria Colegio María Álvarez de Rodríguez





Primaria Colegio María Álvarez de Rodríguez

## Valor de la Meditación

Las investigaciones científicas muestran que la práctica de la meditación resulta en mejoras en la salud mental y física reforzando los mecanismos emocionales y de comportamiento, manejo del estrés y concentración.

Existe evidencia consistente a través de varios estudios que muestran que la meditación:

- mejora la atención, la conciencia plena y las funciones cognitivas
  - reduce la depresión, el estrés y la ansiedad
  - crea un espacio seguro para el crecimiento espiritual de los niños y niñas
  - ayuda a la formación de identidad y autoaceptación
  - aumenta la bondad y la empatía con los otros
  - promueve un sentido de comunidad
  - nutre los frutos del espíritu
- (Gal. 5:22-23)

*“Al meditar me olvido de cosas que me preocupan y no han ocurrido”*

México, alumna  
de 13 años

*“Me ayuda en momentos de frustración y tensión. Me calma”*

México, alumno  
de 14 años

*“La práctica de la meditación les da a nuestros niños y niñas la oportunidad de interactuar con el silencio de manera muy significativa. Existe un sentimiento palpable de paz y de presencia cuando meditamos en grupo.”*

Eileen Tompkins, directora,  
Reino Unido

## Meditación en la tradición cristiana

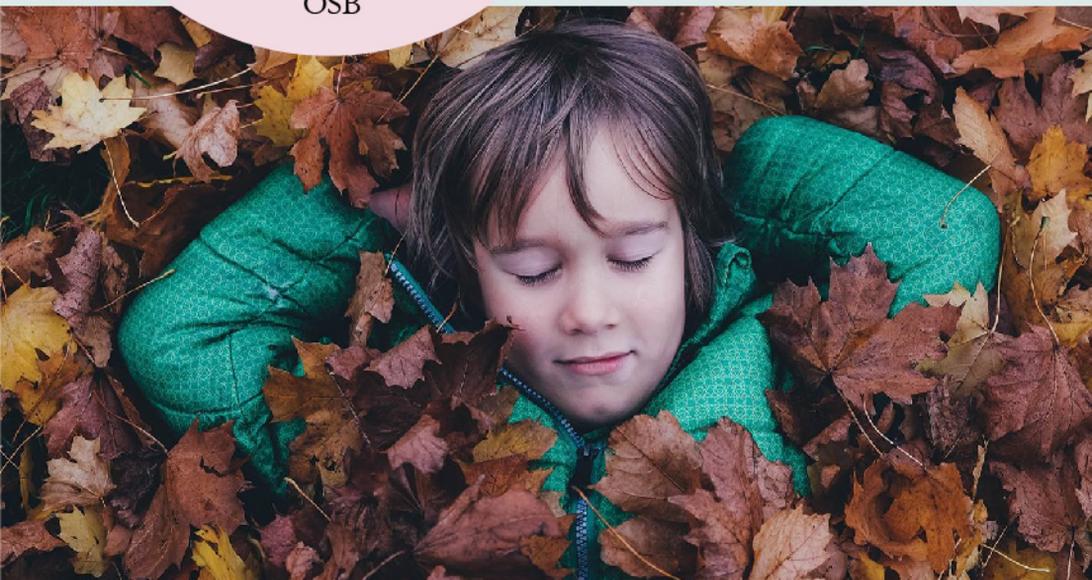
La meditación es una práctica universal que se encuentra en todas las tradiciones. En el cristianismo esta tradición se remonta a los Padres del Desierto siglos III, IV que enseñaban la oración del corazón. John Main OSB redescubre esta forma de oración, y su discípulo Laurence Freeman OSB, fundador de la Comunidad para la Meditación Cristiana y actual director, ha enseñado la Meditación a los niños desde la década de los 70's.

*"Los padres y madres del desierto muchas veces eran abordados por miembros más jóvenes de su comunidad, confundidos como mucha gente joven de hoy, que les solicitaban una palabra para vivirla. Esa es la inquietud de los jóvenes de hoy y es a lo que respondemos cuando les enseñamos a meditar."*

Laurence Freeman  
OSB

*"La meditación cristiana me ha ayudado a arreglar lo que faltaba en mi relación con Jesús."*

Niño (12),  
Malaysia





## La meditación es inclusiva

La meditación ha resultado ser una fuerza ecuménica para la unidad espiritual y para construir comunidad.

Es inclusiva y no discrimina por edad, género, religión o creencia, capacidad intelectual o emocional.

Nadie es evaluado ni juzgado por su meditación. Todos los que meditan son iguales.

*“Lo que es más, esta comunidad (WCCM) ha trabajado muy duro para hacer llegar la práctica contemplativa a niños, niñas y jóvenes, y esto necesita del más grande apoyo. Estoy convencido que el potencial de la meditación para introducir a los jóvenes a los misterios de nuestra fe es enorme.”*

Rowan Williams, ex arzobispo de Canterbury

*“Me parece cada vez más que la meditación no es una opción extra para los niños que se enfrentan al tipo de mundo que les estamos dejando. Es una habilidad absolutamente necesaria para la vida”*

Laurence Freeman  
OSB

## Lo que ofrecemos

La comunidad mexicana para la meditación cristiana (WCCM por sus siglas en inglés) lleva más de 10 años enseñando meditación en escuelas laicas y católicas. Nuestro programa ayuda a establecer la práctica de la meditación en las escuelas.

Podemos ofrecer apoyo personal y en línea a través de

- Una reunión preliminar con la dirección de la escuela para establecer las necesidades particulares
- Una presentación a los maestros que incluiría la introducción a la meditación y cómo implementarla en el salón de clases
- Instrucciones a profundidad explicando cómo meditar en clases
- Sesiones de seguimiento para establecer la práctica de la meditación en el colegio. Las sesiones pueden incluir presentaciones, estrategias para el salón de clase y discusiones de apoyo a los maestros
- Oportunidades para profundizar la experiencia de los educadores en la meditación a través de seminarios, retiros y grupos de meditación

Más información [www.wccm-mexico.org](http://www.wccm-mexico.org)

Contáctanos en [ninos@wccm-mexico.org](mailto:ninos@wccm-mexico.org) para averiguar cómo implementar la meditación en tu escuela



Alumnos de Preparatoria Liceo Freinet