

BOLETÍN INFORMATIVO



JULIO - 2026



EL LATIDO DEL MES

“Un encuentro de almas viajeras”.

MINDFULNESS

¿Qué es el mindfulness?

DIA INTERNACIONAL DEL YOGA

¿Por qué el mundo entero celebra este día?



CUANDO EL MINDFULNESS UNE CAMINOS

Hay encuentros que parecen guiados por una sincronía perfecta. Este mes queremos contarles una historia hermosa que nos demuestra cómo el trabajo que hacemos con tanto amor aquí en Medellín resuena con personas de todo el mundo gracias a la magia del internet.

Marta, una colega de España que también se dedica a compartir el mindfulness y la atención plena con niños, decidió emprender un viaje para recorrer Sudamérica durante un tiempo. Con la intención de conectar con proyectos alineados a su propósito en este lado del mundo, se puso a investigar en la red y, entre tantas iniciativas, se topó con nuestra fundación. Le gustó tanto nuestra labor, nuestra energía y lo que compartimos con los niños, que no dudó en contactarnos para incluir una parada en Medellín y venir a conocernos en persona.

Recibir a Marta en nuestro espacio fue un verdadero regalo de intercambio cultural y profesional. Fue un encuentro lleno de conocimiento, sonrisas y saberes compartidos. Pudimos intercambiar metodologías, dinámicas y herramientas de mindfulness, mientras vivía de cerca la experiencia de cómo el juego consciente, los mantras y la respiración transforman el día a día de nuestros pequeños en contextos vulnerables.



Ver a los niños conectar con ella de inmediato nos demostró, una vez más, que la compasión y la presencia plena no tienen fronteras ni acentos; el idioma del corazón es universal.

Saber que la Fundación Enciendo mi corazón se está convirtiendo en un referente en internet para profesionales internacionales que viajan por el continente nos llena de una gratitud inmensa y nos confirma que vamos por el camino correcto. ¡Gracias, Marta, por tu hermosa energía en tu paso por Colombia y por recordarnos que la paz es una red que nos une a todos!



Mindfulness

Junto al yoga y la meditación, el mindfulness es una variedad de ejercicios y pensamientos encaminados para conseguir no sólo relajación sino también mejorar las capacidades de concentración y atención, reducción del estrés, disminución de la ansiedad, favorece el sueño y el descanso... ¿Cuántas veces no te han dicho, relájate y no sabes?



Podríamos definir el mindfulness como "atención plena": consiste en tomar conciencia del momento presente focalizando la atención en los propios pensamientos, emociones, en las sensaciones corporales, en la respiración o en el ambiente que nos rodea (sonidos, olores, temperatura etc). Esa consciencia en el momento presente ha de estar desprovista de juicios, es decir, se trata de focalizar la atención pero sin juzgar, sin interpretar, sin justificar. Simplemente prestar atención.



Esta técnica ayuda a los niños a manejar las situaciones de estrés, estados de ansiedad, reducir los niveles de cortisol (la hormona responsable del estrés), favorece el sueño nocturno y mejora la inteligencia emocional, ya que permite afrontar los pensamientos y emociones e interpretar las situaciones con perspectiva, sin juzgar y sin vernos arrastrados por ellos.

Aquí les compartimos una meditación mindfulness para que practiquen con los más pequeños:

Meditación de la pasa: repartimos una pasa por cada niño para que la sostengan en la mano sin comérsela. La cogemos la olemos, observamos el color, su textura. Cerramos los ojos y en silencio, empezamos a degustar la pasa lentamente. Damos un mordisquito. Nos damos cuenta de todas las sensaciones, en su sabor. Nos fijamos en la zona de la lengua en donde notamos su sabor. Ahora abren los ojos. ¿Qué habéis percibido? ¿Cómo os sentís comiendo algo muy lentamente y poniendo toda vuestra atención en ello? ¿En qué se diferencia esto en vuestra forma habitual de comer?



EL DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

“El yoga es un lenguaje universal que transforma vidas a cualquier edad”

El pasado 21 de junio el planeta entero se unió para celebrar el Día Internacional del Yoga, una fecha oficial instaurada por la ONU para reconocer los profundos beneficios que esta práctica milenaria aporta a la salud física, mental y emocional de la humanidad. En la Fundación Enciendo mi corazón, esta celebración nos toca de manera muy especial, pues es el motor que nos mueve cada día en las comunas de Medellín. A veces se piensa que el yoga es solo para adultos que buscan flexibilidad o un momento de desconexión, pero la realidad es que el yoga es un lenguaje universal que transforma vidas a cualquier edad, adaptándose a las necesidades de cada etapa del camino.



Celebrar el Día Internacional del Yoga es, en el fondo, celebrar la posibilidad de encender una luz de calma en medio del caos. Cuando un niño aprende a respirar de forma consciente, empieza a cambiar su entorno.

¡Gracias por ayudarnos a que esa vibración de paz siga creciendo en cada rincón de nuestra ciudad!

¿Cómo transforma el yoga a los niños?

En un mundo lleno de pantallas, estímulos acelerados y, en muchos casos, realidades del entorno que son difíciles de procesar, el yoga actúa en los niños como un ancla y un refugio seguro.

Gestión de emociones: A través del juego consciente y las posturas (asanas) inspiradas en la naturaleza, los niños aprenden a reconocer y canalizar la rabia, el miedo o la frustración sin juzgarse.

Enfoque y atención: La respiración consciente les ayuda a calmar el "ruido mental", mejorando su concentración en la escuela y en sus actividades diarias.

Autoestima y empatía: Al no ser una práctica competitiva, el yoga les enseña a amar sus cuerpos, a respetar sus propios procesos y a conectar de forma compasiva con sus compañeros.

