



Neste mês das crianças, que tal meditar com os pequenos?

Para comemorar o mês das crianças, Vivo libera acesso a meditações para o público infantil no app Vivo Meditação

São Paulo, 05 de outubro de 2021 – No mês das crianças, que tal fazer uma atividade diferente com os pequenos e meditar? Além de ser uma excelente prática para adultos, a meditação também é recomendada para crianças, pois ajuda a desenvolver habilidades como empatia, capacidade de ouvir, clareza de pensamentos. E, para estimular pais e filhos a meditar, até o fim do mês, a Vivo libera o acesso a seis meditações voltadas para crianças no aplicativo Vivo Meditação.

“Nossa educação é baseada no desenvolvimento de habilidades externas e cada vez mais vemos uma valorização de habilidades internas, como empatia, inteligência emocional, capacidade de lidar com informações caóticas etc. A meditação ajuda a desenvolver essas habilidades, que não têm data de validade e continuarão sendo valorizadas no futuro. E as crianças de hoje são os adultos do futuro. Estarão vivas em 2100, um mundo muito diferente e difícil de prever, mas ainda assim se beneficiarão com o que a meditação ensina — calma, empatia, clareza e concentração”, explica Satyanatha, mestre em meditação cuja voz marcante guia as meditações do Vivo Meditação.

Satyanatha explica que as crianças costumam ter mais facilidade para meditar do que os adultos, embora para elas as meditações sejam menos profundas e mais curtas - até 5 minutos para crianças de 8 anos e até 10 minutos para as que têm até 10 anos. Até por isso as meditações do Vivo Meditação destinadas aos pequenos são mais simples e curtas, com duração entre 1min30s e 10 minutos. O conteúdo, com temáticas que ensinam a ter mais amor no coração, aprender a ser feliz e encontrar a paz que existe dentro de nós, ajuda a desenvolver a capacidade de concentração dos baixinhos, com exercícios que levam à consciência corporal e respiratória.

As meditações que estão com acesso liberado no app nesse mês são destinadas a crianças de até 12 anos e podem ser acessadas por qualquer pessoa, inclusive por quem não é cliente da Vivo – algumas delas só estariam disponíveis na versão completa do aplicativo, que é paga. Basta acessar o banner especial mês das crianças, na página inicial do app.

O Vivo Meditação foi lançado pela Vivo em 2017 e registra mais de 2 milhões de downloads. As meditações do app tratam de temas como “dormir melhor”, “acalmar o pensamento” e “controlar a ansiedade”, entre outros. Há conteúdos para adultos e crianças – e as meditações destinadas aos pequenos são divididas por faixa etária - até 4 anos; de 5-8 anos e 9-12 anos. Vale lembrar que o app tem uma versão gratuita, que dá acesso a mais de 100 meditações, e que pode ser usada por qualquer pessoa. Já a versão completa tem mais de 1 mil meditações e custa R\$ 15,99 por mês. Para baixar o app, basta clicar ([aqui](#)).

3 dicas de Satyanatha para meditar com as crianças:

- 1- **Inclua a criança na sua prática:** Convide seu pequeno a meditar com você. Se você pretende meditar por 30 minutos, dedique os 5 minutos iniciais à prática com a criança e depois diga que você vai continuar e que ela pode sair, se quiser. Se ela preferir continuar, tudo bem!

- 2- **Crie um cantinho da Paz:** Prepare um lugar na sua casa especialmente para meditar, um cantinho da paz. Deixe lá uma almofada e um objeto que represente o sagrado para você – pode ser uma flor, uma imagem – e que leve você a um lugar de paz. Peça para a criança escolher um objeto para ela. A ideia é que a paz interior que você busca com a meditação seja representada também no mundo exterior.

- 3- **Mostre que a meditação é um presente:** As crianças gostam de se sentir incluídas e imitar o que os adultos fazem. Convide-a a fazer parte do seu mundo, experimentando a meditação assim como você faz. Mas atenção: nada de tirá-la do videogame ou da TV, obrigando-a a deixar de lado uma atividade que lhe dá prazer para meditar. Escolha o momento certo para fazer o convite, para que a meditação não se torne um ato disciplinador.