

Relajación, siempre que la necesiten



Conoce al Ratoncito Medita Conmigo

El Ratoncito Medita Conmigo de Fisher-Price® introduce a los pequeños a la meditación guiada a través de indicaciones físicas y ejercicios de respiración para ayudarlos a relajarse durante el día y antes de acostarse.

¿Por qué creamos al Ratoncito Medita Conmigo?

Es importante que los niños aprendan hábitos de cuidado de la salud mental desde una edad temprana. Los niños empiezan a familiarizarse con ellos mismos y con su cuerpo en torno a los 2 años, un momento ideal para introducir prácticas sencillas de mindfulness. Nuestro equipo de diseñadores y expertos en desarrollo e investigación querían crear un producto que fuera capaz de ayudar a introducir estas prácticas, así que estudiamos cómo podía la meditación ayudar a los niños con el sueño y la relajación.

Lo que estudiamos

Cuando comenzamos el desarrollo, nuestros expertos del Laboratorio de Juego buscaron comprender y evaluar mejor la respuesta de los pequeños al contenido guiado. Por ejemplo:

- Su comprensión y capacidad para seguir ejercicios e indicaciones narradas
- El mejor ritmo de narración y duración de los ejercicios de meditación
- La voz más adecuada

Para conseguirlo, nuestros investigadores observaron a familias con niños de 2 a 5 años, tanto en el Laboratorio de Juego como en sus casas, mientras hacían ejercicios de meditación y mindfulness. También realizaron encuestas y debates de grupo con padres.



Lo que aprendimos

Durante nuestra investigación, los niños nos mostraron cómo hacer que el Ratoncito Medita Conmigo sea aún mejor, ¡y los escuchamos!

- Cuando los niños siguieron la respiración guiada, nuestros expertos se dieron cuenta de que la velocidad era la clave. Si era demasiado lenta, los pequeños meditadores se distraían. Si era demasiado rápida, no era lo suficientemente relajante. Después de muchas pruebas, nuestro equipo ajustó la velocidad de las indicaciones para mantener tanto el interés de los niños como las propiedades relajantes del juguete. El equipo también alargó la cantidad de tiempo dedicado a las indicaciones de respiración en el modo hora de acostarse. De este modo, los pequeños tenían más tiempo para seguir los pasos y tranquilizarse antes de que el contenido cambiara a un relajante ruido blanco.
- En un principio, el Ratoncito Medita Conmigo estaba pensado solo para la relajación antes de acostarse. Pero aprendimos de los niños y padres que el mindfulness también ayuda a calmar a los pequeños durante el día. Como resultado, nuestros diseñadores añadieron un modo de relajación diurno. Este modo es más corto y guía a los niños a través de ejercicios de estiramiento y respiración que son más activos. También elimina el relajante ruido blanco que reproduce el ratoncito en el modo hora de acostarse.
- Durante la investigación, nuestros expertos también descubrieron que era importante añadir ejercicios de estiramiento como parte de las actividades de mindfulness. Pero, ¿cómo hacer que el Ratoncito Medita Conmigo enseñara a los niños a moverse? Tuvimos que incorporar referencias que pudieran entender y a las que pudieran responder fácilmente, como decirles que se movieran despacio como una tortuga o que levantaran



¿Listo para su momento zen?

[COMPRAR EL RATONCITO MEDITA CONMIGO](#)