

# Trayendo las Lecciones al Hogar



## Incorporando atención plena en su día

Todas las personas, tanto adultos como niños, experimentan estrés en un momento u otro. Para los adultos, el estrés a menudo se relaciona con las finanzas, el tiempo, el clima, tráfico, relaciones y/o haciendo malabarismos con innumerables responsabilidades hogareñas y familiares. Para los niños, el estrés puede deberse a problemas de amistad, escuela, deportes o vida familiar o responsabilidades. Aunque no podemos evitar todas las dificultades, como adultos podemos adquirir habilidades y estrategias para ayudarnos a manejar nuestros factores estresantes. Y podemos compartirlos, de forma apropiada para el desarrollo, con nuestros hijos para que también puedan aprender a manejar las dificultades que la vida les presente. Una herramienta que muchos de nosotros estamos aprendiendo más es atención plena (*mindfulness*).

*Mindfulness* es prestar atención al momento presente, con amabilidad y sin juicio. La práctica de la atención plena es una forma de retroceder. Puede incluir meditación, escuchar, enfocarse en la respiración, hacer posturas de yoga u otras técnicas que ayuden a los adultos y niños a estar al tanto del momento presente. Muchos lugares de trabajo, así como escuelas y aulas - en todo el país y el mundo - han incorporado *mindfulness* en su trabajo o día de aprendizaje y los beneficios son enormes.

Algunos de los efectos positivos en la educación K-12 son: mejor concentración, hábitos de trabajo y enfoque; desarrollo del lenguaje; mejor habilidad para resolver problemas; mayor cooperación; comportamientos positivos; y relaciones más saludables. Del mismo modo, los beneficios son ciertos para los adultos. La mejor noticia es que la práctica de *mindfulness* se puede ajustar para que se adapte a diferentes vidas; ¡no hay una sola forma de practicar *mindfulness*! Sin embargo, para obtener los beneficios, es importante hacerlo una parte regular de su vida.

Con el verano a la vuelta de la esquina, tómese un tiempo para reducir la velocidad, conectarse como familia y vivir de forma sencilla. Kristen Race, autora de *Mindful Parenting*, comparte formas de crear una familia que presta atención plena:

**1. Crear espacio:** cuando estamos en un estado de estrés no podemos pensar de forma productiva o clara. La respiración consciente es una de las mejores formas de prevenir y controlar la respuesta al estrés. Una forma divertida de enseñar a los niños de edad primaria la respiración consciente es imitar la respiración de los animales. Por ejemplo, el aliento de serpiente es una inhalación a través de la nariz seguida de un silbido exhalado con los dientes juntos. ¿Qué animales puedes inventar?

**2. Aumentar el estar consciente:** cuando nuestros cerebros están en un estado estresante, esto no solo afecta nuestro bienestar sino también nuestro trabajo o productividad. Para calmar sus cerebros, mientras camina o conduce con su(s) hijo(s), busque cosas nuevas o inusuales, o que simplemente nunca miró detenidamente. Pídale a los niños que observen el cielo, el clima, los cambios en las estaciones, los árboles que comienzan a florecer, etc. Como familia, hagan una caminata y aprovechen el tiempo para escuchar, mirar, oler y sentir. ¿Qué notas en el camino?

**3. Cultivar semillas de paz y felicidad:** nuestro cerebro es de tres a cinco veces más sensible a la información negativa que a la positiva. Cuando intencionalmente prestamos atención a los aspectos positivos, fortalecemos nuestras vías neuronales y aumentamos nuestros pensamientos positivos. Una manera de apoyar una atención positiva es preguntarle a su(s) hijo(s) "¿Quién fue un buen amigo para ti hoy?" O, "¿Qué hizo ese amigo para que te sintieras importante?" Haga un seguimiento con preguntas sobre lo que hizo su hijo para ayudar, o para mostrar a un amigo que él o ella es valorado. ¡Estas preguntas apoyan el aprendizaje social y emocional!

**4. Cultivar la empatía y la compasión:** los niños aprenden la empatía a través de las interacciones humanas cara a cara. Esto comienza cuando son bebés y sonríen - ¡y la mamá también lo hace! La empatía continúa desarrollándose a medida que los niños crecen; sin embargo, debido al aumento de la tecnología que reduce las interacciones cara a cara, es importante que los niños tengan oportunidades para las interacciones entre iguales. En persona, aprenden a reconocer cómo y cuándo sus compañeros muestran sentimientos tales como sentirse felices o emocionados cuando todos juegan bien juntos; o triste, enojado o frustrado cuando no pueden ponerse de acuerdo sobre lo mismo. Jugar permite a los niños practicar a tomar la perspectiva de los demás. Una gran actividad es "pagar hacia adelante". Ayude a su hijo a pensar en alguien que podría beneficiarse de un gesto considerado. Tal vez eso signifique escribir una nota o dibujar una imagen para la persona. O tal vez significa invitar a un niño que está jugando solo a unirse a su grupo.

Ya sea que pueda incorporar todas estas ideas en su vida familiar, o centrarse en una, cuando se trata de la atención plena, ¡los pequeños cambios crean grandes diferencias!

