

“TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA”

- > Técnicas de relajación.
- > La meditación para l@s niñ@s con sus padres.



kua'nu
tu desarrollo

Kua'nu - Tu desarrollo. Hidalgo
Norte # 2424 Col. República,
Saltillo, Coahuila. Teléfono:
141.55.54



¿Qué es el mindfulness? Es estar conscientemente presente, queriendo comprender lo que ocurre desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día, estás aquí presente, en este momento (que es lo diferente que el pensar en este momento).

Técnicas utilizadas

La Ranita

• Recuerda: “La historia de Sara”.

Quando los niños se enfocan en su respiración se obtienen los siguientes **beneficios:** mejorar su concentración (a lo que mejora su memoria), reaccionar menos impulsivamente (no hacen sin más aquello que piensan que tienen que hacer) Influidir en su mundo interior sin tener que negar o reprimir nada).

• El ejercicio del espagueti. (Sentado en una silla, acostado).

Nuestro cuerpo en ocasiones nos manda señales, cuando se siente mal, cuando está cansado, cuando está feliz, etc.

Nos manda señales que poco a poco nos van marcando límites, mostrándonos hasta dónde podemos llegar, ya sea comiendo, practicando algún deporte o cuando rompemos alguna regla en casa.

Preguntarme siempre: ¿Cómo me siento? ¿Qué es lo que quiero obtener?)

La ardilla enferma

Érase una vez una ardilla sentada sobre el musgo, bajo un viejo árbol. No se encontraba muy bien, le dolía la barriguita. Casualmente pasaba por allí un grillo que le dijo: <<Ardilla tu estás enferma>>. ¿Qué es en realidad estar enfermo?, pensó la ardilla. Decidió preguntárselo a una hormiguita que sabía muchas cosas.

-Bueno- dijo la hormiga mientras se rascaba la cabecita, hay muchas maneras de estar enfermo. Puedes estar un poco enfermo, muy enfermo y gravemente enfermo. Gravemente enfermo es la peor.

-Y dime, hormiguita, ¿qué pasa cuando estás gravemente enfermo?- preguntó la ardilla.

-Claro que puede pasar de todo, pero casi nunca pasa nada, nada de nada. Después de un tiempo vuelves a estar bien, de forma natural.

-¿Y cómo va tu barriga?- preguntó la hormiga.

-¿Mi barriga?

-Si

Entonces la ardilla se dio cuenta que se le había pasado el dolor de barriga.

• **El botón de la pausa.**

En ocasiones nos pasa que los niños tienen mucha energía, sabemos cómo padres donde está el botón de encender; puede ser con algún juguete que les agrade mucho, dulces, con personas que les guste estar. Pero resulta, que siguen y siguen y siguen y es donde nos preguntamos donde está el botón de la pausa. Buscamos ese botón para que ellos nos escuchen y estén atentos.

Eso nos hace como padres actuar sin pensar o estar atentos a nuestras emociones, gritamos para que nos escuchen. "No podemos detener las olas" sin embargo si podemos "aprender a surfear". ¿Cómo puedo hacer para que mi hijo me escuche sin que yo tenga que gritar, regañar, o reprimir?

• **Primeros auxilios para sentimientos desagradables**

Ejemplo de la "Historia de Sofía".

No existen sentimientos difíciles, simplemente son sentimientos desagradables. Hay que saber que tú no eres tus sentimientos, pero que los tienes: no es que sea un llorón, estoy triste. Que todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos. El comportamiento puede cambiarse, los sentimientos no.

Esto pasa con todas las personas, es importante que los padres también sepan decir "Ahora no" pues cuando algo sale de nuestra boca el mensaje ya fue recibido y aunque se pidan disculpas ya se lastimó o de ofendió a otra persona.

• **El secreto del corazón**

"Te quiero porque....". A todos nos gusta recibir cumplidos. Es gratificante saber en qué eres bueno o que alguien te ama. Los cumplidos y comentarios amables se guardan en la habitación del corazón, como si de joyas valiosas se trataran. Puedes iniciar tú a analizar cuándo te comportas poco amable: usa una pulsera que cambiarás de mano cada vez que haces un comentario desagradable a los demás. Así, estarás más consciente y estarás en posibilidad de cambiar.

¡Gracias por dedicarte este tiempo y sobre todo por dedicárselo a tu hij@!

En **Kua'nu** nos interesa tu retroalimentación.

Te pedimos que, después de practicar en casa con el disco que te compartimos, nos escribas un correo a kuanu.tudesarrollo@gmail.com o que nos comentes en redes sociales.

Busca nuestra página en Facebook como Kua'nu o agréganos a tus contactos en Kua'nu Tu desarrollo.

