

Medio: TN

Sección / Suplemento:

Fecha: 14 de enero de 2016

Link: http://tn.com.ar/salud/actitud/vivir-el-momento-en-vacaciones_647543

"Vivir el momento" en vacaciones

Es una gran oportunidad para conectarnos emocionalmente con nuestros hijos y practicar con ellos la atención plena, recurso que será muy útil para afrontar la agitada rutina que nos espera por el resto del año.

Jueves 14 de Enero de 2016 |

17:30



VACACIONES. Un gran momento para lograr un tiempo de calidad emocional con los hijos.

Llega el verano y, con él, **la excusa perfecta para “vivir el momento”** y qué mejor que hacerlo de la mano de nuestros hijos, quienes pueden ser nuestros maestros a la hora de ejercitar la **atención plena**.

En esta época, en que la mayoría de las familias hacen una pausa al estar de **vacaciones**, (y si no las tienen, al menos, bajan el ritmo

vertiginoso laboral y académico), **es un excelente momento para conectarnos con los pequeños de la familia, disfrutar momentos emocionalmente saludables y, además, practicar con ellos el vivir el “aquí y ahora”.**

[Julieta Tojeiro](#), especialista en estrés, ansiedad y emociones en el Instituto Sincronía, asegura que **la atención plena es moneda corriente para los chicos.** “Por ejemplo, cuando están jugando con algo que les gusta o cuando se dejan maravillarse ante un objeto nuevo. **La atención plena consiste en prestar atención a lo que ocurre en cada instante que se vive.** También implica **prestar atención a lo que ocurre en nuestro interior** (pensamientos, [emociones](#) y sentimientos), dándole una mayor comprensión de lo que sucede a uno”, describe.

Alcanzar una atención plena brinda un marco seguro y calmo para convertir momentos cotidianos en momentos de calidad. Además, está comprobado científicamente que desarrollar esta práctica **mejora las relaciones interpersonales, además de la salud física y mental.** “Si lo podemos comprobar por nosotros mismos y ser conscientes del impacto emocional que tiene en nuestra vida y en la de nuestro hijo, **rápidamente podremos incluirlo en nuestro modo agitado de vida, regalándonos bienestar**”, dice Tojeiro.

¿Cómo hacerlo?

La especialista sugiere **algunas actividades para lograr un tiempo de calidad emocional con los hijos.** “Es sólo cuestión de disfrutar y de encontrar espacios para practicarlos”, alienta.

- **Despojarse de todo.** Deja a un lado, por unos minutos, todos los dispositivos tecnológicos (celular, computadora, TV, etc.), para sentarse junto al hijo y prestarle atención al ritmo de la propia respiración.
- **Juego de observación.** Observar el paisaje, detenerse en cada aspecto que nos regala la naturaleza, aprovechando al máximo el sitio

en el que nos encontramos disfrutando de las vacaciones. Seguramente habrá en el entorno sonidos, colores, plantas o vistas que no son habituales o, si lo son, poder ampliar la forma de observar seguramente hará la diferencia.

- **Juego del proceso.** Al compartir una comida, una actividad posible es charlar con el hijo sobre el recorrido que hacen los alimentos (de a uno por vez) desde su origen hasta que llegan a la mesa. Es fundamental no intervenir y escuchar muy atento lo que cada uno dice.

- **Juego de los sentidos.** Elegir un sentido (tacto, olfato, gusto, audición, vista) y enfocar la atención en él, intentando no valerse de los otros sentidos para centralizar la atención en uno por vez. Por ejemplo, oír los sonidos con los ojos cerrados e identificar su procedencia.

- **Caminata de los sentidos.** Realizar un paseo con la consigna de oler, mirar, tocar lo que el camino muestra y luego compartir lo que cada uno observó.

- **Jugar con los niños como niño.** Esto muchas veces es lo más difícil. Se debe a que algunos padres sienten la necesidad de “educar” constantemente teniendo dificultades para fluir por un momento en el juego del niño. Pero los niños entienden mejor que nadie el encuadre del juego. Sólo se trata de fluir y pasar un rato descontracturado.

- **Pintar mandalas.** Colorear mandalas es una de las meditaciones activas que más se han difundido en los últimos años. Permite relajar tensiones, enfocar la concentración y conectarse con el interior a través del trazado de colores y formas. Esta actividad puede ser realmente placentera si se acompaña de música tranquila.