

Medio: Infobae

Sección / Suplemento:

Fecha: 18 de enero de 2016

Link: <http://www.infobae.com/2016/01/18/1783348-vacaciones-como-aprovechar-el-descanso-conectarse-los-hijos>

Vacaciones: cómo aprovechar el descanso para conectarse con los hijos

El tiempo en familia puede transformarse en un tiempo de "calidad" emocional. Cómo la atención plena puede mejorar los vínculos



Las vacaciones son el momento ideal para disfrutar al máximo de los hijos

Llegó al fin el período en el que la mayoría de las familias hacen una pausa o bajan el ritmo vertiginoso laboral y académico. Para muchos padres es

momento ideal para disfrutar al máximo de los hijos y transformar los días de receso en momentos emocionalmente saludables.

La atención plena brinda un marco seguro y calmo para convertir momentos cotidianos en momentos de calidad. En los EEUU, Canadá y Europa, aplican con éxito programas de reducción del estrés basados en Mindfulness-Atención Plena, desde hace más de 30 años.

"Existe suficiente evidencia científica que demuestra que la práctica de la Atención Plena ayuda a potenciar la salud física, mental, y la relación interpersonal. Proporciona niveles de bienestar interior, equilibrio mental, claridad de ideas y mejora del rendimiento", sentenció la licenciada en Psicología Julieta Tojeiro, del Instituto Sincronía, quien definió a la práctica como la "regulación intencionada de la atención momento a momento".

"LA ATENCIÓN PLENA ES LA REGULACIÓN INTENCIONADA DE LA ATENCIÓN MOMENTO A MOMENTO"

Esta capacidad para poder estar atento 100% 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", destacó la especialista en Crianza.

Ahora, ¿cómo aprovechar estas vacaciones para comenzar a conectarse con lo más valioso que tiene un padre? "Esto es algo que se va ejercitando de a poco, cultivando la paciencia y acompañando el proceso. Es posible incorporarlo luego a las rutinas más agitadas. 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 de vida regalándonos bienestar**", consideró Tojeiro.



Ejercitar la "atención plena" en el descanso es un buen inicio para incorporar la práctica a día a día

Y elaboró una pequeña guía de actividades posibles para lograr un tiempo de calidad emocional con los más pequeños de la casa.

-Disponerse para un rato de calidad: despojarse por unos minutos de 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 regala la naturaleza, aprovechando al máximo el sitio en el que se encuentren 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 difundieron en los últimos años. Muchas escuelas incorporaron esta simple actividad que tiene amplios beneficios a la hora de 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.