

Belén Colomina

# MINDFULNESS PARA FAMILIAS

Una maravillosa expedición  
con miles de estrellas



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  3

Belén Colomina

**MINDFULNESS  
PARA FAMILIAS**

Una maravillosa expedición  
con miles de estrellas

**Desclée De Brouwer**



© Belén Colomina

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2018

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3828-9

Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)

Lo más importante y bonito que cada uno de nosotros podemos hacer en la vida es vivirla con plenitud y armonía, junto a los seres y a la tierra que nos acompaña. Caminar juntos, expresando y ofreciendo al mundo la mejor versión de nosotros mismos, desde el bondadoso respeto de vernos, apoyarnos y sentirnos, quizá sea el mayor logro del ser humano.

Te invito a saborear esta expedición mindfulness en familia porque, más allá de nuestras individualidades, puedes sentir la luz sobre la vida.

*Belén Colomina*

Compartir el lenguaje de las emociones con los niños, cada día, en cada cena, es la base para la construcción de la conciencia emocional. Compartiendo cada día lo más y lo menos emocionante, reconociendo que ambos están bien, puesto que ambos están siempre cambiando.\*

*Paul y Eve Ekman*

\* En referencia a la práctica nº 2 de este libro y que, muy amablemente, quisieron compartir conmigo. Especialmente en las cenas, donde pudimos comentar lo mejor y lo peor de cada día de los que compartimos juntos.

Mindfulness para familias es el ensamblaje perfecto que ofrece la psicología positiva y la teoría de las relaciones afectivas a la valiosa herramienta del mindfulness tradicional



# PRÓLOGO

---

Mindfulness o atención plena es una disciplina psicológica que busca alcanzar un estado de la mente, cuya característica es el estar centrado en el momento presente, sin juicio, con completa aceptación. Aunque su aparición es muy reciente, hacia finales de los años 70 del siglo XX, se ha consolidado en los últimos tiempos, como una técnica eficaz en diferentes campos como la salud, la educación, el mundo de las organizaciones y de las empresas o el deporte.

Esta utilización de mindfulness en muy diferentes contextos, a veces sin suficiente evidencia científica, ha sido criticada por algunos puristas y defensores de la meditación tradicional, siendo bautizado por ellos como McMindfulness. Aunque mindfulness es una de las áreas de la neurociencia en la que más se está investigando, los estudios confirman que esta técnica no es un panacea que sirva para cualquier trastorno, sino que posee unas indicaciones específicas que hay que conocer.

Aunque se han escrito ya muchos libros sobre mindfulness en todos los idiomas, y también en español, apenas hay textos centrados en la importancia de la familia en mindfulness y de cómo se puede practicar en familia. Existen algunos libros que intentan aplicar mindfulness a las relaciones de pareja con una función terapéutica o que se enfocan en la aplicación de la atención plena en las relaciones interpersonales, pero desde la perspectiva de la familia, la literatura es escasa. Sin embargo, la familia es una de las aplicaciones más transversales de mindfulness porque tiene un importante papel en cualquiera de estos contextos.

La autora del libro es una psicóloga con un amplio conocimiento de la psicoterapia, experta en Terapia Gestalt y en niños, adolescentes y familias. En los últimos años está trabajando dentro del movimiento mindfulness, aportando una gran y valiosa experiencia. El libro está escrito de una forma sencilla y comprensible, desde la experiencia clínica del día a día y con un profundo compromiso con los clientes.

Utilizando la metáfora de que la práctica de mindfulness es como un viaje y

sazonando el texto con múltiples citas y ejemplos de niños, se abordan los diferentes elementos que son necesarios para que una familia sea *Mindful* y para que su práctica en familia se establezca. Son muchas las reflexiones que aporta el libro y es grande el enriquecimiento que supone su lectura. Algunas imágenes como la de la centrifugadora o la de la locomotora ayudan a explicar, de forma sencilla, conceptos de mindfulness que pueden resultar complejos. Pero quizá una de las aportaciones que realiza y que más puede ayudarnos como padres es que “los hijos no necesitan padres perfectos sino, simplemente, padres presentes”.

Les invito a leer este libro con mente de principiante, sin expectativas ni juicios previos, pero con la certeza de que podrán encontrar en él elementos valiosos para la práctica personal y en familia.

Javier García Campayo

Director del Master de Mindfulness

Servicio de Psiquiatría

Hospital Miguel Servet

Universidad de Zaragoza



# AGRADECIMIENTOS

---

Como en toda expedición, el camino se hace grande cuando se comparte. Es por esto que me gustaría agradecer a todas aquellas personas que me han ido acompañando. Especialmente, a todas aquellas familias que confían en mi trabajo y a las que les debo seguir con entusiasmo y responsabilidad. Este libro va dedicado a ellas.

A Rosa Martínez y Jorge Moltó que, desde Elephant Plena, me brindan la oportunidad de ofrecer esta valiosa herramienta a tantas familias, niños y adolescentes. A toda la *sangha*, que me nutris tanto y de la que me siento tan feliz de compartir práctica y aprendizajes, y a toda la *familia extensiva* de Elephant que, como una gran manada, caminamos juntos en esta aventura.

Agradecer a mis maestros por sus enseñanzas, especialmente a los venerables Lama Rinchen Gyaltzen y B. Alan Wallace.

A Paul y Eve Ekman, Javier García Campayo y Ausiàs Cebolla, por sus valiosas aportaciones y por confiar en mi trabajo.

A P. Moreno que impulsó mi entusiasmo por escribir este libro.

A Manuel Ramos y a todo el equipo del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia que, durante tantos años han estado acompañándome en mi camino profesional y nutriéndome de tantas y tantas experiencias compartidas.

Y como no, gracias a mi familia, vosotros me enseñasteis a ver la belleza de las estrellas.

Que este libro pueda servir de beneficio a todos los niños, adolescentes y sus familias, para que podamos entre todos sembrar, en esta maravillosa tierra, el mundo en armonía que todos deseamos.





## PRELIMINARES

---

Cada familia es distinta, tanto en estructura como en género y, en sus diferentes matices, están también sus virtudes. A lo largo del libro, usaremos el término genérico padres e hijos para facilitar la lectura, siendo inclusivo y honrando a cada una de ellas en su singularidad.

Este libro está basado en mi experiencia como psicoterapeuta infantil y juvenil. En los grupos y familias que han confiado en mi trabajo. Por ello, siento que en realidad, es una maravillosa expedición llena de miles de estrellas. Cada familia me ha mostrado, desde su camino de crecimiento, que quería encontrar la calma y la armonía. Así, en el proceso, cada uno iba descubriendo su propia luz al reencontrarse consigo mismo y, con ello, hallaban las miles de estrellas que les acompañaban.

He decidido explicarlo bajo esta metáfora de aventura puesto que me permite poder transmitirte toda una vertiente teórica y psicológica desde la magia que se crea cuando el compromiso, la responsabilidad y la intención la acompañan. Mucho más que mindfulness, el libro se convierte en la aventura de descubrir que existen miles de estrellas que nos siguen iluminando. Transforma el proceso de aprendizaje y de práctica en algo ameno y divertido, sin perder en ningún momento la riqueza del mindfulness tradicional y con la rigurosidad y el respaldo que la ciencia contemporánea amablemente nos brinda.

Cada caso que comparto es real, están extraídos de mi experiencia personal en psicoterapia y de los grupos de práctica de mindfulness para niños, adolescentes y familias. Solo he cambiado los nombres para preservar su confidencialidad y respetar su anonimato. Así, a lo largo del libro, Rubén, nos acompañará para ejemplificar la parte teórica con sus experiencias, así como muchos otros niños, y sus padres, que nos comparten sus comentarios y reflexiones. En este caso, cada comentario aparecerá referenciado junto al número de la práctica de la que se extrajo. Estas prácticas, puedes consultarlas en la tercera parte del libro, donde las encontrarás detalladas y listas para ti.

El libro está compuesto por tres partes en las que vamos descubriendo el significado de la correcta práctica del mindfulness en familia.

La primera parte, expedición mindfulness, es imprescindible para entender el mindfulness tradicional, para conocerlo en profundidad y poder realizar una práctica correcta. Es necesario entender la riqueza del concepto para usar bien la herramienta. A la vez, veremos las diferentes maneras de poder explicárselo a un niño desde casa. Así, con diferentes ejercicios y metáforas podrás descubrir cómo un concepto tan complejo puede ser explicado con un lenguaje muy sencillo y práctico a los niños.

En la segunda parte, mindfulness en familia, nos adentraremos en el uso que esta herramienta tiene como reguladora del sistema familiar y cómo puede contribuir a una educación positiva basada en vínculos seguros. Podrás descubrir los numerosos beneficios que la ciencia nos demuestra, tanto a nivel individual como a nivel de las relaciones familiares y funciones parentales. Todo ello, sin olvidarnos de cuidar y cultivar la felicidad genuina en familia.

En la tercera parte, compartiremos las prácticas y ejercicios que puedes realizar con los niños y en familia. Puedes leerla al final, o puedes ir leyéndola conforme cada niño nos la ejemplifique con su reflexión o conclusión a lo largo de las dos primeras partes. Es una parte práctica, así que no dudes en ir acompañando tu lectura de los diferentes ejercicios que te proponemos. También hemos preparado unas grabaciones para ti, para guiarte en la práctica. Puedes consultarlas en nuestra web, [www.elephantplena.com](http://www.elephantplena.com). La actitud correcta te conducirá a muy buenos resultados, así que mantén tu compromiso, intención y, sobretodo, disfrútalo. Son momentos para ti. Son momentos para descansar en el silencio de tu respiración, en la calma del momento, en la felicidad de encontrarte, de nuevo, junto a ti.

A lo largo de todo el libro, existe una valiosa contribución de la psicología positiva y de la teoría de las relaciones afectivas. Dos teorías y corrientes psicológicas que nutren a esta maravillosa herramienta del mindfulness en familia.

Te invito a leer este libro desde el corazón. Solo interiorizamos cuando nuestro aprendizaje penetra en nuestro interior. Solo en un corazón abierto existe la disponibilidad para aprender y la quietud suficiente para amar. Te invito a estar atento y abrir tu mente a recibir aquellos aprendizajes o reflexiones en las que pueda también intuir que siempre lo supo.

Si ya estás preparado: respira conscientemente, esboza una ligera sonrisa y prepárate para iniciar un trayecto de descubrimiento. Bienvenido a la maravillosa expedición de mindfulness en familia.

Una respiración..., dos..., tres... y adelante, el camino se abrió para ti.



PRIMERA PARTE:  
EXPEDICIÓN MINDFULNESS





# INTRODUCCIÓN

## MILES DE ESTRELLAS

---

Siempre me han gustado las estrellas. Las estrellas son esferas que irradian energía desde su interior, energía que puede llegar hasta millones de kilómetros de distancia. Como introducción a este libro, quiero invitarte a sumergirte en la historia de Rubén que, siendo un caso real, he optado por compartirlo en forma de cuento. Este fue su descubrimiento. Quienes ya me conocen saben que los cuentos siempre me acompañan. Así, será Rubén, junto a sus miles de estrellas, el que nos introduzca en este maravilloso mundo del mindfulness en familia.

Quién sabe si quizás, tú también puedes descubrirlas.

Si estás preparado, simplemente respira y lee despacio.

### El secreto de Rubén

Hubo un tiempo en el que todo estaba oscuro, completamente oscuro. O eso contaba la gente. Si te parabas a escucharles, podías darte cuenta de lo deprisa que vivían. Corrían mucho para poder llegar a todos los sitios, realizaban miles y miles de tareas, cumplían con muchas obligaciones y contaban con poco tiempo para compartir, poco tiempo para comer, poco tiempo para dormir y poco tiempo para disfrutar, así que pensaban ¡que el día tenía pocas horas!

Rubén, que era muy observador, se dio cuenta de cómo apenas la gente sonreía, de cómo entre prisas, a veces ni se saludaban. Incluso podían cruzarse por la calle ¡y no darse cuenta!

Rubén es un niño despierto, inquieto por la vida. Alegre y entusiasta. Le encanta el juego, las risas, mover su cuerpo al ritmo de la música. Y es muy amoroso. Ama a sus amigos, a su familia, a su mascota *Tuqui* (un fiel y precioso perro pastor) y a los árboles

y flores de su jardín.

Rubén pensaba que en la oscuridad, la gente no se sentía feliz. Que la oscuridad pesaba. Y es que Rubén y su familia, tenían un secreto. Desde que era pequeño, en casa, sus padres le habían mostrado cómo encontrar cada día la luz que le guiaba, la luz que le hacía sentir tranquilo, feliz, que le inspiraba una sonrisa y le animaba a bailar. Rubén bailaba con su perro *Tuqui*, con sus padres, con sus amigos. Rubén sabía bailar feliz con la vida. Descubrió el secreto de encontrarse genuinamente con ellos y consigo mismo en una delicada y bonita esfera. Un espacio interior compuesto de miles de estrellas.

Aprendió que es cuestión de elección: la oscuridad existe pero la luz puede envolverte para también, darte felicidad.

¿Quieres que te cuente su secreto?

Para descubrirlo, es importante conocer previamente dos premisas básicas. En primer lugar, has de saber que en realidad, no es un secreto cualquiera, sino uno de esos secretos que ha viajado largamente en el tiempo, de generación en generación. Un legado fuerte que perdura en nuestros tiempos. Y, en segundo e importantísimo lugar, que solo llegarás a entenderlo si realmente abres tu mente, tu cuerpo y tu corazón.

Ahora ya estás preparado para conocer a Rubén y su secreto, te lo contamos.

Rubén vive con sus padres en una casa donde el espacio no es muy grande pero tiene un maravilloso jardín salvaje. Un jardín repleto de flores y plantas que cuida y observa. Le gusta salir a respirar con él.

En el centro, se encuentra un precioso árbol que ya vivía allí, antes de que Rubén y sus papas se mudaran. Se presentaron mutuamente, se contaron su hazañas anteriores y se cayeron muy bien, tan bien, que se hicieron respetuosos amigos. Con una casi reverencia, Rubén honraba a este milenarior árbol que dio sombra a tantas personas y a tantas situaciones pasadas y a las que Rubén, le encantaba imaginar. Compartían muchos momentos de cada día, se sonreían para darse los buenos días, le contaba cómo había ido la jornada en el colegio y un sinfín de aventuras que, cada día, Rubén descubría. Y fue en el compartir con él, en el que descubrió la dimensión de su secreto.

Cuando Rubén trepa a lo alto de su árbol preferido, se sienta en una amplia rama, cruza sus piernas como si de un indio se tratara y, con su espalda recta, cierra

suavemente sus ojos. Inspira, de una manera tranquila y calmada y, de una manera tranquila y calmada espira. Inspira, de una manera tranquila y calmada y, de una manera tranquila y calmada espira. Es en la calma de sus respiraciones cuando miles de estrellas revolotean, bonitas y brillantes, desde su cabeza hasta sus pies. Una luz preciosa envuelve su cuerpo, como si de polvo de hadas se tratara, y le hace sentir tranquilo, calmado y feliz.

Puede desear cosas buenas para él y su familia. Puede planificar su feliz día, centrarse en lo que quiere, agradecer todo lo vivido, lo bonito y especial, y dejar de lado lo que le perjudica.

Rubén sonríe porque sabe que así, el mundo que anhela, puede ser real. Aprende no solo a desear sino a construir y perseguir sus sueños. Aprende a cuidarse y a tratarse con amabilidad, a cuidar a los que quiere. Aprende cómo todos somos uno, y cómo amar y respetar al planeta. Acepta su día y aprende a seguir adelante. Y, sobretodo, que no hay lugar oscuro sino miles de estrellas esperando darle toda su luz. Tan solo, hay que respirar calmadamente y estar atento a ellas.

En esta esfera de claridad, donde miles de estrellas le guían, cultiva cada día su estimado secreto: el mindfulness.

Ahora que ya sabes su secreto, te invito a adentrarte en su conocimiento. Conocer y practicar mindfulness puede resultarte dificultoso, atractivo, extraño, conocido o fácil. Pero si sigues leyendo aprenderás, de una manera amena y divertida, cómo hacer de esta maravillosa herramienta un gran secreto de luz para tu familia. Descubrirás que estas miles de estrellas también están muy cerca de ti.

Revisaremos conceptos teóricos que has de conocer antes de la práctica y te guiaremos en ella con unos maravillosos ejercicios para realizar en familia. Si estás preparado, inspira profunda y calmadamente, espira profunda y calmadamente y, con una bonita sonrisa nos preparamos para ¡iniciar la aventura!

Bienvenido a la aventura del mindfulness en familia

Bienvenido a la aventura de vivir conectado a la potencialidad de la vida. La aventura de ser una familia *Mindful*.

Enseñar mindfulness a los niños es un regalo. Es facilitarles una herramienta que llevarán consigo en el trayecto de su vida. Sabemos que es la práctica la que lleva al aprendizaje, por eso, si tenemos claro cómo enseñarlo desde casa, cómo podemos practicarlo juntos, afianzaremos sin duda dicha habilidad.

La decisión de Rubén de enfocar su vida de una forma consciente, respetuosa y basada en la aceptación y compasión, ha sido construida y fomentada en casa, en familia.

Si tenemos en cuenta que los niños aprenden aquello que ven, y que sabemos transmitir mejor solo aquello que hemos experimentado, es importante señalar que el mindfulness en familia, empieza por la práctica de los padres. Gracias a esta experiencia podrás entender los obstáculos que puedan surgir en tu hijo, las inquietudes, las dudas y, sobretodo, porque os podréis nutrir mutuamente no solo del beneficio de la práctica del mindfulness, sino del beneficio de ser y estar juntos. Alentar a tus hijos en la introspección, el respeto, el autocuidado y el cuidado de los demás y del planeta solo será efectivo si lo practicáis también en casa.

Desde mi experiencia como psicóloga infantil y practicante de mindfulness es una suerte poder trabajar con niños, poder adentrarnos juntos en sus mundos mágicos. Es un trabajo personal el que nos conduce al aprendizaje y práctica del mindfulness. El contacto con el sufrimiento nos hace desear la felicidad y, con el tiempo y la práctica, descubrimos que la oscuridad es real, tan real como la luz que la acompaña. Y nada mejor para definirlo que las palabras de Andreu, de 9 años “¡Ahora me siento tan fuerte! siento mi poder. Ahora puedo sentir que la rabia y la tristeza pueden pasar y me dejan sonreír. ¡Me siento feliz!”.

Mindfulness es atención plena, ser conscientes del presente, atenderlo, enfocarte en él para descubrir que, aquí y ahora, todo es potencialidad. Te permite no ser esclavo de tus pensamientos ni de tus sensaciones, sino que te permite observarlas y dejarlas transitar en ti. Somos como un caudal de energía en el que nada es permanente, entonces, ¿por qué nos aferrarnos a determinadas circunstancias como si realmente lo fueran?

“Soy como un río que fluye”.

*Mario, 8 años. Práctica nº 1*

Estar vivo es transitar, evolucionar, transformar. Aferrarnos a las cosas, a los pensamientos, a las sensaciones o a las personas solo es un producto del ego. Un engaño que nos lleva a pensar que tener será sinónimo de felicidad. Y podemos asegurar, sin embargo, que conectarnos con la felicidad genuina será, simplemente, ser. Ser en movimiento, vivir, conectarse al presente.

La vida no sucederá mañana, la vida ya está sucediendo.

“Ayer, antes de irme a la cama, papá y mamá estuvieron un ratito conmigo. Meditamos sobre lo bueno del día, porque hoy en el cole, me lo he pasado muy bien. Dimos las gracias por esos momentos, y por la merienda de mamá. Cuando me acosté, sentí que tenía mucha suerte de tenerles cerca y creo que me dormí riendo”.

*Alicia, 8 años. Práctica nº 2*

Practicar mindfulness en familia es toda una aventura donde, a pesar de las dificultades y los obstáculos, podrás rescatar aquella mirada de luz hacia la vida y hacia tu interior que posibilitará, sin duda, el mundo que anhelas.

Este libro quiere acompañarte en ese bonito trayecto. Queremos que descubras, gracias a las claves prácticas y ejercicios que desarrollaremos cómo, desde casa, puedes hacer de tus hijos, unos adultos que pueden perseguir sus sueños. Unos niños felices que harán un mundo mejor.

Hacer de estos años tan maravillosos y mágicos un álbum familiar imaginario de días, momentos y minutos repletos de sonrisas compartidas, de llantos acompañados, de rabias suavemente abrazadas y de aprendizajes compartidos.

El niño crece dentro del sistema de la familia y ese es su mejor entorno para aprender los valores y el sentido de cada uno de sus días, presentes y futuros. La familia *Mindful* sabe de esto. Sabe transmitir a sus hijos, al igual que le ha ocurrido a Rubén, el valor de una vida plena, consciente. Saben que el resultado es descubrir que ahí adentro existen miles de estrellas esparciendo su luz, su poder y potencialidad para hoy, aquí y ahora, SER feliz.

Pasemos, a continuación, a descubrir cómo puedes encontrar tu propia estrella, cómo puedes conectarte a tu luz. Para ello, conquistaremos el mejor espacio: tu interior. Veamos qué es mindfulness y cómo puede ayudarte en esta maravillosa expedición.





# EXPEDICIÓN MINDFULNESS

## 2

# CULTIVAR TU PROPIA ESTRELLA

---

Mindfulness es la habilidad para mantener plena atención en el presente, momento a momento. Soltando el pasado y el futuro, siendo consciente del ahora. Observándolo junto a tus pensamientos, sensaciones y emociones con una actitud de apertura y amabilidad. Sin juicios ni identificaciones sino con una mente curiosa que quiere ser cada vez más consciente de su vida, sentirse conectado a su ser y descubrir en ello la plenitud de una vida feliz y en armonía con todos los seres. Una mente en calma, una mente en la que surgirá la luz de tu propia estrella, tu ser. Cultivarla, te permitirá crecer y vivir plenamente.

Esta habilidad tan especial, no está lejos de ti. Es una habilidad que está en todos los seres humanos sin embargo, a pesar de su proximidad, para cultivarla requiere de una buena expedición, una clara intención y un tiempo de dedicación, puesto que cada día, miles de distracciones y algunas dificultades la enturbian. Distracciones enmascaradas por la velocidad, el hacer y el tener, incluso en el pensar y en el sentir. En la medida en que dejes que estas distracciones ocupen el protagonismo de tu vida, en la medida en que las dejes habitar más espacio de tu día a día, más te alejarán de esta habilidad mindfulness. Más te alejarás de la luz de tu estrella y del presente.

Aunque probablemente pienses que en el presente ya vivimos todos, y esto es cierto, muchas veces, debido a estas distracciones disfrazadas, no somos conscientes de él y pasamos mucho más tiempo pensando que viviendo. Por ejemplo, seguro que muchas veces te habrás podido descubrir en un continuo de pensamientos, o atrapado por alguno de ellos, que te cuenta sobre tu pasado: recuerdos, añoranzas, asuntos inconclusos. Otras muchas veces, sobre tu futuro: preocupaciones, tareas pendientes para mañana, fantasías catastróficas. Y realmente, todos estos sucesos ocupan gran parte de tu tiempo presente pero, sin embargo, no están ocurriendo en la realidad. Son solo pensamientos, creaciones de tu mente. Y mejor ser conscientes puesto que, como dijo Winston Churchill “pasé la

mitad de mi vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir”.

Tan solo has de saber entrar en una pausa consciente para aprender a reanudar tu marcha en la misma plenitud de la que estás compuesto. Si cultivas esa parte de ti, empezarás a sentir cómo la expedición mindfulness empieza a tener resultados. Podrás descubrir, como Rubén, las miles de estrellas que te están esperando para darte luz.

Luz que da claridad y guía tu vida. Como un faro en la oscuridad.

La mente: el faro que te guía

Un faro es una torre de señalización luminosa que sirve como referencia del litoral marítimo a los navegantes. Gracias a él un barco puede guiarse en la oscuridad de la noche, incluso desde alta mar. Desde allí, en la inmensidad del océano donde no hay guías, el faro vislumbra de forma segura la tierra. Sin embargo, un faro que no alumbré en la dirección adecuada no podrá guiarnos a nuestro destino, no podrá darnos referencias de hacia dónde nos dirigimos.

Tu mente es como el faro. Puede guiarte de forma segura en las sombras de tu camino, alumbrando la dirección de cada uno de tus pasos. Siendo consciente de ellos. Pero también puede hacerte deambular, dudar o incluso perderte. Puede ser tu mejor aliado o tu peor enemigo.

Con este ejemplo podemos ver la importancia del entrenamiento en el conocimiento de nuestra mente. La práctica diaria del mindfulness es, sin duda, una fantástica herramienta para ello. Comprendernos, tratarnos con amabilidad y re-direccionar nuestra mente hacia el presente, te proporcionará la calma suficiente para poder ver con claridad. Permitirá que la luz de tu mente enfoque el rumbo de tu navegación, disminuyendo las divagaciones al máximo posible y aumentando, por tanto, tu capacidad de atender al momento presente.

En estos momentos podrías preguntarte cómo puede generar tu mente tal dispersión si lo que realmente quieres es dirigir tu rumbo. Pues bien, no es nada raro sino más común de lo que imaginas. Nuestra mente, por naturaleza, es generadora de pensamientos. Esa es una de sus funciones, así que continuamente te mandará información, a veces relevante y, otras muchas veces, sin relevancia alguna. La mente, en continuo movimiento, puede divagar en el sinfín de pensamientos que la abordan.

Puede ir de uno a otro sin apenas darse cuenta y a una velocidad tremendamente alta. Si observas su movimiento, podrás ver cómo se suceden y cómo muchos de ellos son desplegados en toda una narrativa que los sostiene.

Veamos un ejemplo: recuerda algún momento en el que ibas en el autobús (o en algún medio de transporte) de camino hacia el trabajo. Probablemente, a lo largo del trayecto, tu mente te transportó a muchas otras situaciones, alguna de ellas desplegada en una amplia conversación interna y otras muchas en un continuo de pensamientos o imágenes. Bajas de la parada y, al llegar al lugar de trabajo, te das cuenta de que ¡no recuerdas nada del trayecto! Es como si un túnel del tiempo te hubiese transportado hasta allí.

De esta manera, podemos observar cómo la mente puede divagar por múltiples pensamientos o perderse en alguna situación imaginada, pasada o por llegar, pero que, en todos los casos, te aleja de tu momento presente.

Pero como en todo proceso, existe su polaridad: si tiene la capacidad de divagar, tiene la capacidad de centrarse. Así, en la medida en que te sientas más estresado y más disperso, más tiempo de práctica necesitarás para poder llegar a centrarla. Y en la medida en la que estés más calmado, más tiempo estarás presente.

La práctica del mindfulness te permite, por tanto, conocer mejor tus propias coordenadas para que puedas sentir que cada día, junto a las circunstancias, sigues el rumbo deseado. El rumbo de la luz de tu propio faro.

“Me he dado cuenta que he estado todo el día enfadado porque mi madre no me hizo el bocadillo con atún. Le grité porque sentí rabia y ahora, viendo cómo todavía estaba enfadado, me he dado cuenta de que hace ya ¡mucho rato de esto! No me gusta reaccionar así, ni gritar. No me gusta sentirme enfadado todo el día. Ahora veo que gracias a su bocata de queso, he tenido un buen almuerzo. En realidad estaba rico. Quiero decírselo y pedirle disculpas pero también quiero seguir aprendiendo para que estos enfados no sean los que marquen mi rumbo”.

*Javier, 13 años. Tras su práctica en el grupo de Mindfulness, Elephantets. Práctica nº 3*

Tu mente guía tu vida, conocer su funcionamiento te posibilita vivirla plenamente. Veamos, a continuación, un poco más sobre este funcionamiento. Porque no se trata de pasar el tiempo o de ser eficientes en él, sino de vivir la vida que realmente deseas vivir. Construirla a cada paso, saborear cada uno de sus momentos y aprender de cada una de

las experiencias. Te permitirá conocerte y cuidar de ti pero también, nutrirte de relaciones saludables. Conozcamos, entonces, cuál es nuestro mapa.

## Conocer tu mapa

Sabemos que no podemos elegir muchas de las circunstancias que suceden en nuestra vida, sin embargo nos resistimos y nos peleamos con ello. Nos cuesta aceptar que nos sucedan determinadas cosas o que el resultado de otras no sea el que hubiéramos deseado. En determinadas ocasiones podemos sentirnos presos del destino y atrapados en repeticiones que no nos gustan. Pensamientos y emociones pueden generarnos sufrimiento y, aunque a veces no lo percibamos, también en la gente de nuestro alrededor. Sin embargo, resistirnos no mejorará nuestras circunstancias. Porque además, no podemos cambiarlas. Podemos aceptarlas para hacer algo mejor: cambiar nuestra actitud ante ellas.

Nuestro funcionamiento interno puede ser nuestro peor enemigo. Muchas veces nuestros pensamientos vienen en forma de juicios, exigencias y críticas. Somos duros con nosotros mismos, incluso más de lo que seríamos con otro. Este juez interno existe, no podemos eliminarlo pero sí conocerlo y aliarnos con él. No te enfrentes a ti, no te enfades, no te juzgues ni te castigues. Trátate con amabilidad, atiende a tus necesidades y actúa junto a ti. Es de esta manera cuando, de verdad, se habrá convertido en tu mejor aliado. Dos fuerzas opuestas aumentan la tensión, la resistencia entre ellas, pero si conseguimos que se aúnen, las convertiremos en una bonita sinergia.

Si eres la persona con la que más tiempo vas a pasar en tu vida, ¿por qué no pararte a interesarte por ella? ¿A poder entenderla sin juicios, aprender de ella, admirarla y tratarla con amabilidad? El secreto del bienestar no está en lo que consigamos afuera sino en lo que conquistemos y conozcamos adentro.

Adentrarte y observar respetuosamente tus pensamientos y tus emociones tiene mucha más importancia en tu vida de lo que podrías imaginar. Podríamos incluso decir que son los que la dirigen. Cuando tu mente genera pensamientos, condiciona, a cada uno de ellos, un tipo de emoción. Por ejemplo, un pensamiento doloroso se asocia a una emoción aflictiva, como puede ser la tristeza. Un pensamiento catastrófico, puede asociarse con ansiedad, nerviosismo, angustia. Y así, con cada uno de los miles de pensamientos que discurren a diario. Cuando no los dejas pasar, sino que los atrapas y

los dejas fijados en tu mente, casi sin darte cuenta, tu conducta también queda condicionada a ellos.

Veamos un ejemplo. Gracias a las nuevas tecnologías tenemos mapas de carreteras inteligentes (GPS) que, mediante la recepción de señales emitidas por una red de satélites, te permiten conocer dónde está una ubicación determinada. Si escribes en él la dirección a la que quieres llegar, él mismo, mediante un sistema de coordenadas enlazadas a la dirección que pusiste, te dirige. Paso a paso, recorre diferentes caminos hasta llegar al destino indicado. Si el mapa está enlazado a una dirección no puede llevarte a otra, ¿verdad? Pues así sucede dentro de tu mente. El pensamiento y la emoción que atrapas quedan fijados como una dirección a la que, poco a poco y casi sin darte cuenta, te dirigirás. Actuarás en consecuencia a la “dirección” que señalas.

Además, toda conducta repetida puede convertirse en un hábito. En una conducta que repetirás cada día casi sin pensar, sin prestarle apenas atención. Muchos de ellos te ayudarán a agilizar tu jornada pero muchos otros pueden conducirte a repeticiones automáticas que te generarán sufrimiento, como por ejemplo, un patrón disfuncional de pensamiento negativo, unas tormentas emocionales que te atrapen o una serie de conductas tóxicas para tu salud física y mental.

En la película “Atrapado en el tiempo” (*Groundhog Day, 1993*) el protagonista se ve condenado a revivir una y otra vez un mismo día: la festividad del día de la marmota. Gracias a su percepción de que lo que está viviendo cree ya haberlo vivido, es cuando inicia una transformación en sus valores. Se da cuenta de que no hay otra manera de avanzar que el aprendizaje, el cambio. Es ficción, pero refleja muy bien una parte de nuestra realidad, y es que siempre hay algo que aprender en lo que se repite en nuestra vida. Y si lo hacemos, avanzamos sin duda. Tu GPS atascado se habrá reseteado para reiniciar, de nuevo, la dirección a la que quieres llegar.

Así, las repeticiones o los patrones rígidos de pensamiento y acción pueden convertirse en un hábito disfuncional, en una ruta automática dentro de tu mapa. Una ruta que atasque tu vida y que, como en el día de la marmota, no te permita avanzar. Estos patrones pueden hacerte sentir preso de una vida que no te gusta, pueden ir restándole significado y sentido a tu vida. Sin embargo, no es la vida sino el bucle que te atrapa el que no te está dejando disfrutarla. No permites el transcurso natural de movimiento y transformación, el cambio consciente. Puedes convertir tu vida en una

cadena de malos días. Puedes alejarte de la sensación de libertad que propicia el darse cuenta de poder elegir cómo vivir.

La práctica del mindfulness, te brinda la oportunidad de no aferrarte a pensamientos, emociones y conductas y de conocer cuál es tu forma de relacionarte con ellos. Te permite observar tus pensamientos y tus emociones en el devenir mismo de su propio proceso de creación y desvanecimiento, sin sentirte abrumado por ellos. Regresando una y otra vez al presente, de forma amable y sin esfuerzo, te permitirá fluir en el propio devenir del momento. Permitiendo reajustarte y crear a cada momento, una vida consciente. Al fin y al cabo, esta es tu vida, si fuera de otra manera, ya no sería la tuya. Y así, tal cual es, tal cual la construyes momento a momento, te brinda cada día experiencias que te nutren y te devuelven aprendizajes para crecer. Solo tienes que dejar que el propio fluir del momento siga el desarrollo natural de crecimiento.

Construir tu vida en relación a lo que te sucede no es ser esclavo de las circunstancias, sino tener la sabiduría de parar, sentirte y elegir el color con el que teñirla.

Elegir el color con el que teñir tu vida

Como si cogieses un bote de cristal, lleno de agua limpia y empezaras a echar gotas de café en él; una gota enturbiará el agua pero, si sigues en el empeño de poner más y más gotas de café, con el tiempo y sin duda, apenas habrá claridad. El agua, enturbiada, ahora es oscura. Así, nosotros elegimos qué gotas echar en el transparente fluir de nuestra vida. Pues la suma de todas ellas, marcará su color y tonalidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de transformación. Puedes elegir cómo vivir en la medida en que prestes atención consciente a ello, en la medida en la que conozcas tu funcionamiento interno y te dejes fluir en el momento presente, es decir, en la medida en la que te aventures en la expedición mindfulness.

A veces, no podemos elegir las situaciones que vivimos, pero sí el modo en el que las vivimos. Y esta influencia llegará, también, a la gente de tu alrededor. Observar un tarro de cristal completamente turbio o un tarro claro y trasparente, genera una sensación distinta en el observador, ¿verdad? Reflexiona por un momento qué color quieres mostrarle al mundo puesto que es la mirada que él también te devolverá.

Porque no existe nada por sí solo, existimos en interdependencia, todo está

conectado, todos estamos conectamos. Cada una de las gotas que vertemos en el tarro del devenir de la vida suman. Todas y cada una de ellas son importantes para nuestro presente, pero también para nuestro futuro. Será bonito sentir que tu esfuerzo por teñir de un color bonito el mundo será legado a los niños de hoy. Será maravilloso crear entre todos un mejor planeta en el que vivir. Podemos enfocar nuestra conciencia al cambio, al respeto por la vida, la compasión y el amor. Donde cuidar de mi felicidad es cuidar de la tuya, donde cuidar y apreciar mi valor, es cuidar y apreciar el tuyo, donde mi respeto es de todos y donde vivir significa permitir ser.

Y ahora que ya sabes qué es mindfulness y conoces un poco más del funcionamiento de la mente ¿estás preparado para iniciar tu expedición? Te indicamos, a continuación, cuál sería el avituallamiento necesario. Eso sí, recuerda en cada paso respirar calmadamente, recuerda en cada reflexión respirar calmadamente. Hacer tu respiración consciente será el mejor candil para seguir adelante. ¡Vamos!

# 3

## AVITUALLAMIENTO BÁSICO

---

Para asegurar el éxito en cualquier expedición es necesario conocer cuál sería el mejor abastecimiento. Ya sabes que has de conocer tu mapa, para distinguirlo de la realidad, y elegir la mejor ruta. A cada momento, tu vida fluirá, por lo que no te olvides de, en cada momento, saborearla. Atiende a tu respiración para calmarte, para que te acompañe en el trayecto, y repasemos algunos enseres básicos. Eso sí, recuerda dejar de lado los prejuicios y las exigencias.

Abre tu mente, tu cuerpo y tu corazón y... veamos el inventario.

### El inventario

A continuación, haremos una lista con los enseres básicos a tener en cuenta para realizar una práctica correcta del mindfulness.

Es importante que no olvides ningún elemento del inventario puesto que, aventurarte en la expedición mindfulness, no es solo aprender una técnica para calmarte o entrenar tu atención, sino un modo de enfocar y sentir tu vida presente. Es volver a conectarte, momento a momento, con tu ser y el fluir de la vida. Conócelos y dota tu expedición de ellos.

Revisemos, entonces, el inventario:

**No-enjuiciamiento.** Yo no soy esa etiqueta. Tu no eres esa etiqueta

Se trata de observar la experiencia en el aquí y ahora, sin quedarte atrapado en el juicio o interpretación que tu mismo haces de ella. Es importante que no seas duro contigo mismo juzgando tus experiencias, tanto externas (tus acciones o situaciones

experimentadas), como internas (pensamientos, sensaciones y emociones), quedándote fusionado en estos fenómenos internos, creyendo de verdad que son así, tal cual los piensas. Para este fin puede ayudarte el sentir la convicción de que “yo no soy mis pensamientos”. Esta actitud te permite ser un espectador que observa la experiencia, sin juzgarla. Los pensamientos son solo elaboraciones mentales pasajeras que puedes dejar ir. Son solo una película proyectada. Sin embargo, esto no implica no discernir entre lo saludable o tóxico para ti, sino no quedarte atrapado en la interpretación que supone una etiqueta.

### **Aceptación.** Todo un reto

Siguiendo con el ejemplo anterior, si consigues observar tu experiencia sin juzgarla (ni como buena ni como mala) sino dándole el espacio para que se manifieste y observarla, aceptarla sería no tratar de imponer sobre ella tu criterio de cómo debería ser, sino estar receptivo y abierto a ella, a lo que está siendo ahora. Darle la bienvenida así, tal cual es, y permitir que sea. Si pudiera ser aquí y ahora de otra manera, lo sería. Por ese motivo, es lo mejor que puede ser en estos momentos. Y así, tal cual es, la observo. En caso contrario, solo conseguirás quedarte enganchado a un “como podría ser”, “cómo me gustaría que fuese” o “no debería ser así” y, sin embargo, es como es.

Resistirte a los sucesos que consideres negativos o negarlos, lejos de cambiarlos lo que hará es aumentar tu sufrimiento. Con la aceptación, podrás dejarlos ir, aprender de ellos y seguir libre de condicionamientos para realizar las acciones de cambio deseadas.

### **Dejar ir.** El proceso natural del fluir de la vida

Dejar ir es un concepto inherente al propio proceso de crecimiento. Quedarnos aferrados a un pensamiento, una emoción, una conducta, una circunstancia, nos atrapa y nos resta libertad. Seguir avanzando significa seguir caminando. No podemos, por tanto, quedarnos demasiado tiempo atrapados en ellos. Dejar ir, soltar, te permitirá junto a la observación sin juicios y la aceptación, seguir el proceso natural del fluir de la vida, te permitirá seguir creciendo.

Para facilitar este proceso, pueden ayudarte los dos enseres anteriores. La observación sin juicios y la aceptación te permiten dejar ir, soltar el bucle de malestar y aferramiento en el que, por momentos, puedes sentirte atrapado. Dejarlo desvanecer y

dar la bienvenida a lo siguiente. Momento a momento. Puesto que el propio proceso de vivir es dejar seguir. Nunca dos veces es la misma experiencia, dos momentos nunca serán iguales. Si eres capaz de observarlos y soltarlos, sentirás la libertad de poder elegir cómo quieres vivirlos.

### **Mente de principiante.** El reto para los adultos, el tesoro de los niños

La mente de principiante es la que nos permite mantenernos en una actitud de exploración y apertura a lo que sucede. Ser curiosos y observar las cosas como si fuese la primera vez, ya que en realidad este momento solo existe ahora, no tiene porqué ser igual a los pasados. Solo así invitamos a la potencialidad de la vida y a existir libres de condicionamientos. Es nuestro reto como adultos, puesto que el cúmulo de experiencias vividas nos dificulta esta actitud pero, si observamos a un niño cómo disfruta de descubrir y explorar el mundo, veremos cómo es capaz de experimentar al máximo su disfrute. El niño no necesita grandes cosas para ser feliz, ¿verdad que puede disfrutar de una sonrisa, de una pelota, de sentir tu mano cerca o de jugar con una caja de cartón? Es su mente de principiante. ¿Te apuntas?

### **Compasión.** La envoltura de mi experiencia

Dalai Lama definió la compasión como “una sensibilidad hacia el sufrimiento del yo y de los otros, junto con un compromiso profundo para tratar de aliviarlo”. Sentimientos de empatía y amor bondadoso hacia nosotros mismos, en los otros y hacia el planeta y, como no, nuestro compromiso. Sentir compasión es ir más allá de entenderte y entender al otro, puesto que sientes que una intención se mueve en ti, la intención de aliviar el sufrimiento.

### **Aspectos éticos.** El contenido

Desprovistos de contenidos éticos, el mindfulness sería una simple programación de tu mente. Significaría simplificar el ser, reducirlo a una sola cualidad. Sin embargo, somos mucho más que eso.

No podemos cultivar nuestro bienestar sin sembrarlo. No podemos sembrar bienestar sin cuidar los pensamientos, deseos y acciones. Cuando hablamos de cuidar, estamos

refiriéndonos a responsabilizarnos de su buen trato, tanto hacia nosotros como hacia nuestro entorno. Y para ello, necesitamos dotarnos de contenidos éticos.

Cuando los contemplas en tu práctica diaria, en tu vida, es cuando toda la grandeza del mindfulness crece en ti. Gracias a ellos, cultivas las intenciones saludables y las cualidades mentales positivas que te permiten sentir bienestar en ti y en los demás. Así, aspectos tales como la no violencia, la benevolencia, el respeto, el cuidado, la honestidad y la bondad se convierten en un contenido que guiarán tu práctica correcta del mindfulness.

Los budistas diferencian entre el mindfulness correcto (*samma sati*) y mindfulness incorrecto (*miccha sati*). Es importante rescatar dicha distinción para no desvirtuar una herramienta tan maravillosa como la que estamos entrenando. La dicotomía correcto o incorrecto puede llamarte la atención, pero no es una distinción moral, sino una cuestión de cuidar la calidad de tu conciencia hacia lo funcional y saludable o disfuncional y tóxico para ti.

El mindfulness, más allá de ser una cualidad distintiva de la atención está influida por muchos otros factores: la naturaleza de nuestros pensamientos, acciones y palabras. La práctica correcta será, por tanto, cultivarlos y cuidarlos con sabiduría. La sabiduría de cultivar intenciones saludables y cualidades mentales positivas que nos lleven a la prosperidad y al bienestar de los demás y de uno mismo.

El mindfulness correcto está guiado por contenidos éticos, puesto que cuida y desarrolla no solo tu interioridad sino que, gracias a eso, cuida también de los de tu alrededor y del planeta.

Es cultivar el bienestar para recoger bienestar, tanto adentro como afuera de uno mismo. Recuerda que somos interdependientes, aquello que hagas contigo, también lo harás al mundo y, aquello que le hagas al mundo, también te lo estarás haciendo a ti. La práctica correcta, por tanto, cultiva propósitos nobles que tienen en cuenta el bienestar de todos los seres vivos.

Llegados a este punto, ya conoces algunos de los enseres imprescindibles para asegurarte una correcta expedición. Guárdalos dentro de ti, en un lugar donde tu mente y tu corazón puedan rescatarlos. Cógelos fuerte porque te invitamos a probar diferentes transportes y formas de practicar tu expedición. Prácticas formales, prácticas informales,

diferentes posiciones, todo preparado para arrancar. ¡Seguimos!

## Elegir el transporte

Una vez vistos los enseres básicos, revisaremos de qué diferentes formas podemos desplegarlos. Puedes iniciar tu expedición mediante la práctica formal de sentarte con las piernas cruzadas, como un indio, o puedes iniciar tu expedición siendo consciente de un paseo. Existen muchos transportes para un mismo destino. Pasemos a conocerlos para que puedas utilizar aquellos que más se adapten a tu momento presente. Eso sí, pruébalos para conocerlos y recuerda: no será la posición la que te conduzca a la expedición, ya sabemos que un transporte sin gasolina o energía, no avanza. No olvides el avituallamiento básico, tu intención, tu motivación, puesto que serán los aprendizajes y las enseñanzas las que te posibiliten avanzar en él.

Y con todo, pasemos a ver los diferentes transportes.

## Transportes formales

Los transportes formales son los que te posibilitan iniciar una práctica formal de mindfulness, es decir, aquella en la que tienes la intención de dedicar un tiempo exclusivo para entrenarla. Sin realizar ninguna otra actividad, te enfocas en ella. Existen tres posiciones distintas pero antes, será importante conocer algunas condiciones que mejorarán tu práctica: la elección del lugar, del momento y del tiempo.

## Condiciones ambientales

- **El lugar**

Es importante ser conscientes y cuidar de nuestro entorno, será mejor practicar en un lugar limpio, ordenado y tranquilo, en el que preferiblemente puedas estar sin demasiados ruidos o interrupciones.

Puedes elegir el tuyo y puedes construir el de todos. Más adelante veremos cómo hacerlo, puesto que construiremos nuestra cabaña de meditar en familia.

- **El momento**

La práctica formal de mindfulness requiere que puedas realmente dedicarle el tiempo elegido, por lo que será importante elegir el momento adecuado.

Por ejemplo, para tu práctica diaria, será muy bueno dedicar un tiempo al levantarte, al acostarte y antes de las comidas del día. Cuando lo practiques en familia, puedes también insertarlo en todas aquellas transiciones del día: cuando salís de casa, cuando cambiáis de actividad, cuando necesitéis hablar de algo importante. Ser conscientes de la importancia de estos pequeños momentos y dedicarles unos minutos a parar para cuidarlos, para vivíroslos y sentirlos, te reportará muchos beneficios.

- **El tiempo**

El tiempo de dedicación a cada una de las prácticas será cuestión de cuánto tiempo lleves practicando. Un buen inicio para la expedición, es empezar con la práctica de atención a la respiración (que más adelante te describimos) dedicándole cinco minutos en cada uno de los momentos de entrenamiento. Conforme avances en la práctica, puedes ir ampliándolo, de tal manera que avances a un ritmo en progresión. Ten en cuenta que, en este caso, apresurarte o acomodarte no te ayudará.

Puedes ir ampliando el tiempo de práctica sumando periodos de cinco minutos. Practicar veinte minutos al día será un buen mantenimiento. Eso sí, recuerda que a mayor estrés, más tiempo de práctica necesitarás para calmar tu mente.

## Las posiciones

En la práctica formal, existen tres posiciones. Puedes probarlas y elegir en la que mejor te sientas, puesto que tendrás que permanecer en ella, sin moverte, mientras dure la meditación. Será conveniente, por tanto, que uses ropa cómoda, que no te apriete.

Tu postura te ayudará a estar presente, atento y concentrado en tu enfoque. Para ello, es importante tener presente que, sea cual sea la posición elegida, en todas ellas has de permanecer quieto, sentirte cómodo, diligente y sentir la fuerza de tu corazón abierto. Esto te permitirá centrarte pero también cuidarte, tratarte con amabilidad y sentir tu cuerpo atento y relajado.

En todas, tu espalda ha de estar recta, aunque no tensa. Cuidar de este aspecto te ayudará a mantener un cierto estado de alerta, necesario para no caer en una laxitud que dificulte tu práctica y que favorezca, a la vez, una libre respiración.

Veamos las diferentes posiciones para la práctica formal:

- **Posición en silla.** Puedes sentarte con los pies apoyados en el suelo y con la espalda recta. Ten presente no tensar tus hombros ni tu mentón hacia arriba y cierra tus ojos. También puedes tenerlos abiertos pero sin enfocar en ningún objeto ni estímulo, mirando suave y ligeramente hacia el suelo. Deja reposar suavemente tus manos sobre tus piernas, con la palma hacia abajo.
- **Posición sentado en el suelo.** Puedes sentarte en el suelo, sobre una esterilla, una alfombra, o sobre un cojín de meditación (*zafú*). Cruza tus piernas por delante, como si fueses un indio. Tienes que tener en cuenta que esta postura ha de ser estable, por lo que es importante que tus dos rodillas toquen el suelo y tu espalda permanezca recta. Deja reposar suavemente tus manos sobre tus rodillas, con la palma hacia abajo, o con la palma hacia arriba. También puedes dejarlas reposar en el centro, juntas, una sobre otra y con las palmas hacia arriba.
- **Posición tumbado.** Puedes elegir tumbarte, boca arriba y con las piernas ligeramente entreabiertas, dejando caer tus pies hacia los lados, en su caída natural. Tus brazos, reposando al lado de tu cuerpo, a una distancia aproximada de diez centímetros, con las palmas de tus manos hacia arriba.

Con los niños, es importante ser flexibles, pacientes y amables. Confiar en que ellos encontrarán, en el tiempo que necesiten, su mejor posición para practicar.

Un niño, de 7 años, al que le resultaba dificultoso permanecer sentado y al que le permití que regulara su propio movimiento, su propia práctica, un día (tras muchos de exploración), nos dijo: “Pues yo he descubierto una nueva postura. La de la jirafa. Mira, me encanta estar así, como la jirafa”, y nos la mostró. Sencillamente, su postura de jirafa fue igual que en la posición de indio, pero sus manos se apoyaban en el centro de sus piernas. Para él era importante regular su propia práctica, darle un sentido y una forma acorde a él y esto, es importante.

No fuerces a los niños, ellos saben mucho más de lo que pensamos, son grandes maestros, confía y apoya su auto-regulación.

Transportes informales

Los transportes informales son los adecuados para usarlos a cada momento del día, en cada una de las actividades que realices. No requieren de una posición en concreto, aunque siguen requiriendo del aprovisionamiento de todo el inventario. Así, por ejemplo, puedes practicar la atención plena mientras realizas cualquier otra actividad, tal como pasear, comer, ducharte, mientras hablas con tu hijo, cuando sales de casa hacia el trabajo o el colegio, o cuando compartís un trayecto en coche.

Ahora ya sabes que a lo largo del día puedes practicar mindfulness en cada una de las actividades, así como reservar expresamente un tiempo en el cual poder parar, sentarte y entrenar tu habilidad. Recuerda que, para una correcta expedición, necesitarás dotar a tu transporte y actividad elegida, de un buen avituallamiento.

“Me encanta hacer paseos conscientes por el campo. Me conecta con la plenitud de la vida. Descubrir que puedo enseñar a mi hijo a disfrutar del momento de este modo, me encanta. Sin duda, realizarlo junto a mi familia le ha sumado amor”.

*Teresa, 43 años. Práctica nº 4*



# EXPEDICIÓN MINDFULNESS PARA NIÑOS

## EXPEDICIÓN MINDFULNESS PARA NIÑOS

---

Es importante, cuando nos dirigimos a un niño, adaptar nuestro lenguaje a su edad. Para ello, yo utilizo según su edad diferentes metáforas que me sirven para explicar este concepto tan abstracto para la mente de un niño. Aunque cada día nos demuestran cómo están mucho más abiertos y predispuestos que los adultos a aprender, sentir, dejarse llevar, confiar y fluir.

Para los niños más pequeños siempre es mejor que vean y descubran por ellos mismos, mediante el juego, los conceptos que queremos enseñarles. Los niños más pequeños se mueven muy bien en el mundo simbólico, por lo que en la medida en que dejemos de lado los conceptos intelectuales y nos centremos en las experiencias, facilitaremos el proceso.

Así, para iniciar una expedición mindfulness para niños utilizo varias metáforas que me sirven para explicar diferentes aspectos y cualidades de la práctica. Veamos, a continuación, alguna de ellas:

Mi mente como un recipiente: ¿está lleno de pensamientos “basura” o de grandes tesoros?

Esta metáfora te servirá para explicarles la importancia de dejar ir los pensamientos. Cómo enturbian tu mente y cómo puedes elegir, mediante el enfoque correcto, en cuáles quieres orientar y sostener tu atención. Te servirá en la explicación de conceptos tales como la claridad mental, no dejarse arrastrar por la continua divagación de la mente, la importancia de la respiración, la calma y elegir cómo quiero enfocarme ahora. Cómo quiero construir mi día.

Para esta primera metáfora, necesitamos un gran tarro transparente de plástico (para que no

pueda romperse) y que tenga un buen cierre hermético. Lo llenamos de agua y le añadimos purpurina dorada y unos pequeños abalorios de plástico. Comprobarás que los plásticos se quedan flotando y atrapan una pequeña cantidad de purpurina dorada arriba y el resto, poco a poco, se hunde formando un grueso poso de purpurina.

Cuando les muestro el recipiente les digo “esta es nuestra mente” –señalando a la vez, nuestra cabeza–. Agito el tarro y toda la purpurina enturbia el agua, no dejando ver nada a través del recipiente y creando un movimiento rápido de cada una de las motas de purpurina, como una especie de centrifugado. “Y así, cada día, mi mente se agita: cuando estoy muy preocupado, cuando estoy furioso, cuando tengo nervios..., sin embargo, cuando paro y respiro tranquilamente, sucede esto” y poco a poco, al dejar de mover el recipiente, la purpurina cae de nuevo al fondo creando un poso, dejando de nuevo el agua limpia y transparente.

Mientras esto ocurre y dejo que la purpurina vaya reposando en el fondo del tarro, yo acompaño su movimiento con mi respiración, inspirando y espirando tranquila y suavemente. “Ahora, gracias a detenerme y atender a mi respiración para tranquilizarme, puedo ver mucho mejor” y levanto el recipiente para poder ver a través de él.

Ahora podemos descubrir cómo en el fondo quedan todos aquellos pensamientos que no me sirven, los “pensamientos basura” que enturbiaban mi mente y me confundían y, si miramos aquí arriba (abrimos entonces el recipiente para poder ver que, gracias al plástico, una pequeña cantidad de purpurina queda arriba, formando una fina capa, como si de una tela brillante y dorada se tratara) veremos como, gracias a la lucidez de mi mente, ahora puedo ser dueño de grandes tesoros. Y estos, son mis “pensamientos tesoro”.

Ahora que ya sabes cómo hacer: ¿cuáles quieres conseguir para ti?

A los niños pequeños les gusta mucho descubrir cómo el agua se vuelve de nuevo transparente pero les entusiasma descubrir cómo se forma también el tesoro interior. Cuando descubren la capa dorada de purpurina, sus caras y sus ojos se iluminan, su mente de principiante les deja absorber la experiencia y vivirla en plenitud.

Con esta metáfora, explicamos diferentes procesos:

- Cómo funciona nuestra mente y el efecto que tiene en nosotros de enturbiar nuestra percepción.
- Cuando eres reactivo, tu mente está turbia, los pensamientos y las emociones están en un proceso de centrifugado que no te deja sentir, en tu interior, lo que verdaderamente sientes, piensas o deseas, no te permite ver con claridad.
- Podemos experimentar cómo, gracias al mindfulness centrado en la respiración, puedes invertir todo este proceso.

- Gracias a detenerte, centrarte en tu respiración e inspirar y expirar calmadamente, tu mente va dejando espacio para la claridad. El centrifugado deja paso a la paz interior, la calma.
- Gracias a esta herramienta, los niños pueden desarrollar un bonito conocimiento de su mundo interior, para encontrar en él paz y bienestar.
- Pueden descubrir cómo la velocidad del funcionamiento en “modo centrifugado” de su mente sirve para ir rápidos, pero no para ser más eficientes o más felices, puesto que no les permite ver con claridad.
- Más allá de respirar y esperar un tiempo, el mindfulness centrado en la respiración te permite entrenar la orientación de tu atención, dejando ir los pensamientos o torbellinos emocionales que estaban enturbiando tu mente, generando malestar o sufrimiento y redirigiéndola a tu respiración una y otra vez. Te ayuda, por tanto, a entrenar tu atención, a redirigirla y orientarla allá donde realmente quieres. Te ayuda a discernir entre pensamientos “basura” y “tesoro” para enfocarte sabiamente en lo saludable para ti y para los demás: tus “tesoros”.

## La centrifugadora

Cuando nos dirigimos a niños más mayores o a adolescentes, podemos emplear la metáfora de la centrifugadora, para ilustrar el funcionamiento caótico de nuestra mente y para qué nos sirve la práctica del mindfulness.

Si observas y prestas atención a tu mente (al igual que hemos observado en el recipiente), verás que en muchas ocasiones está en “modo centrifugado”. Este modo es como el programa que usa la lavadora para aclarar la ropa. Es un programa que aumenta la velocidad del lavado y hace que la ropa gire muy rápida para soltar el agua que le queda. Pues esto mismo hacemos en nuestro cerebro. A veces, nos pasa algo con los amigos, en el trabajo, en el colegio o en casa y nos quedamos enfurecidos, preocupados o tristes y no paramos de pensar en cómo hubiera podido ser de otra forma, qué hubiera podido decir o qué es lo que me gustaría decirle y, poco a poco, aumentamos la velocidad de nuestro discurso interno. A veces, incluso sin ser conscientes, es tal la velocidad de mi centrifugado de ideas que, en un mismo momento, he pensado en cinco alternativas a lo que me pasó, en tres situaciones similares que me ocurrieron en el pasado, en cómo a mi amiga le va mejor, en qué haré mañana y cuánto de catastrófico tiene esta situación ahora para mí. Y, sin darme cuenta, he llenando mi mente de pensamientos “basura”.

Les llamamos “basura” porque son pensamientos que no nos aportan nada útil ni funcional para el

presente. La propia velocidad del centrifugado, hace que ni siquiera me dé cuenta de que estoy perdiendo el tiempo en algo que ya no está ocurriendo en el aquí y ahora y que todos los pensamientos que acabo de tener y que me han puesto de muy mal humor, no me sirven para nada productivo ni eficaz.

Pues bien, gracias a la práctica del mindfulness podrás parar, detenerte a respirar conscientemente, aquietar tu mente, observarla y rescatar tus valiosos pensamientos “tesoro”. Estos pensamientos sí te hacen sentir feliz, calmado y nutrido por tu aprendizaje.

Estos pensamientos “tesoro” también pueden ayudarte a proyectar tu vida efectivamente y tal y como deseas. Si transformas tu visión presente en positivo, estarás cambiando y transformando tu vida en plenitud, consciencia y felicidad. Estarás eligiendo tu forma de vivir.

El cambio del mundo empieza por uno mismo, apoyemos esta transformación. Entendamos cómo la velocidad no es sinónimo de eficiencia ni de poder y cómo la felicidad sí existe en cada momento. Tan solo has de detenerte y observar consciente y calmadamente la belleza que hay en ti y a tu alrededor.

Muchas veces se entrometerán, sin querer y sin haberlos invitado a venir, los pensamientos “basura”. Seguramente en más de una ocasión, pero no pasa nada. Esto es normal, ellos también quieren estar presentes. Pero recuerda que tú tienes el poder de dejarlos ir, de no prestarles atención, de transformar tu vida en aquello que tu mismo deseas. Por eso, la práctica del mindfulness requiere de tu esfuerzo, porque los pensamientos “basura” te acechan, te visitan y, si les prestas demasiada atención, si les atrapas para hacerles caso, ¡no se irán nunca! Debes observarlos y acogerlos amorosamente para invitarles a salir de nuevo. Simplemente, observar y dejar pasar. Como en nuestro recipiente: detenerte, inspirar, ser consciente de tu respiración, del aire, de tus emociones, espirar calmadamente y, por arte de magia, el agua estará transparente de nuevo. Ahora solo has de prestar atención a qué pensamientos “tesoro” quieres rescatar con tu atención, y ya estás preparado para tener un feliz día.

“Hoy quiero compartir mis pensamientos “tesoro”. Hoy ha sido un mal día en el cole, he estado solo y triste pero me he acordado de que podía deshacerme de los pensamientos “basura”. Me he sentado como un valiente indio bajo un árbol del patio para probar si me salía. Al principio me ha dado vergüenza, por si me veía alguien, pero al ratito ya me ha dado igual porque me he calmado.

Me he puesto a respirar, sintiendo el aire por mi nariz y, como me distraía, he empezado a contar en cada espiración y he estado así un montón de rato. Cuando he abierto los ojos, la verdad, ya no me sentía triste. ¡Me sentía bien! Me ha gustado pararme bajo al árbol, como siempre decimos en el grupo, ¡ellos también son nuestros amigos! Después, he cogido este papel para escribir esta

carta. Y bueno, contaros que me ha ido genial y que mi pensamiento “tesoro” ha sido: ¡soy feliz!”.

*Extracto de una carta compartida en el grupo de mindfulness, Elephantets. Por Andrea, 10 años. Práctica nº 1*

## La locomotora

Con la locomotora reflexionamos sobre la importancia del autocuidado de nuestra mente y nuestro cuerpo. De la importancia del discernimiento sabio de tus pensamientos, palabras y acciones en beneficio tuyo y de los demás.

Construir unos hábitos funcionales será construir una vida felizmente saludable.

Yo soy como un tren y estoy lleno de muchas experiencias, cada día suben muchas personas nuevas, otras ya conocidas, algunos animales y muchas situaciones que a veces ni me esperaba, y todas, todas, traen experiencias. Algunas me gustan y otras no me gustan nada. Sin embargo, todas forman parte de mí y de todas ellas puedo aprender. Como estoy compuesto de diferentes vagones, puedo almacenar en cada uno de ellos las experiencias, según me sean más o menos útiles. Así, por ejemplo, está muy bien que la locomotora principal esté llena de aprendizaje, sabiduría, emociones positivas, calma y claridad. Esto es importante porque es ella la que me va a dirigir, la que lleva el motor y los mandos para tomar un camino u otro. Quizá en otro vagón del fondo, al que menos atención le presto, es en el que puedo invitar a las experiencias que menos me gustan o menos me sirven. Seguirán formando parte de mí, y por eso he de portarme bien con ellas, tratarlas amablemente y resolverlas, pero yo elijo cuáles de ellas son las que pasarán a dirigir la marcha de mi rumbo.

La locomotora, para seguir avanzando feliz en el camino deseado también necesita que prestemos atención a su motor. Para ello, será importante cuidar del carbón que le echamos, puesto que este será su alimento. Si el carbón es de buena calidad, administrado en cantidades justas y cuidamos muy bien de su chimenea, manteniéndola limpia, durará muchísimos kilómetros y tendrá la suerte de vivir muchísimas experiencias y explorar nuevos caminos.

Si algún día sientes que tu locomotora está muy perdida o sientes que puede estar a punto de descarrilar, ya sabes, la meditación puede servirte de ayuda para guiar el tren de tu vida.

Por eso es importante:

- Que tu atención se centre en lo que verdaderamente importa, puesto que marcará tu rumbo. Todas tus experiencias forman parte de ti y son importantes, trátalas amablemente. Si hay algo por resolver, no lo dejes revoloteando por los vagones, ves y resuélvelo. Una locomotora llena es maravillosa, no dejes que el revuelo se convierta en caos.
- No solo es importante el cuidado de tus pensamientos sino también el de tu conducta y tus hábitos. Cuida tu alimentación, tu higiene corporal, el sueño y tus comportamientos para que tu máquina pueda seguir viajando feliz y, cómo no, sin olvidarte de tu chimenea: la respiración.
- La locomotora necesita de un buen carbón para avanzar y correr pero también necesita parar para repostar y elegir la mejor energía. Por eso es muy importante elegir y nutrirnos de hábitos saludables. Así, en cada parada, puedes ser consciente de cómo estás tratando a tu locomotora y hacer un plan para mejorarla y quererla cada día más.

Un buen método para esto, que usamos en los grupos de mindfulness para niños, es que cada niño dibuja su propia locomotora para pegarla en la nevera o en su habitación. En ella, cada día puede añadir los nuevos aprendizajes y novedades que le ha incorporado. Así, rescata los pensamientos constructivos, las experiencias positivas y siente cómo avanza en su trabajo diario de la práctica y del cuidado de su cuerpo. Puede ir anotando en ella algunos retos, referentes a cambios de hábitos y de autocuidado, e ir añadiendo en los vagones principales todos aquellos avances que experimente.

Para un niño el mejor refuerzo eres tú así que no olvides acompañarle en el cuidado y construcción de su locomotora, si la aprecias y la valoras seguro que le brindas el mejor apoyo para seguir creciendo con seguridad.

Cada día, como un nuevo viaje, nos traerá sin duda experiencias maravillosas que, sin el hábito de rescatarlas, perderemos. Siendo conscientes de ellas y dándole el lugar y el valor que merecen, seguro que tendremos ¡la mejor locomotora del mundo!

Es importante reforzar a los niños en positivo, rescatar la mirada constructiva y seguir creciendo juntos en familia.

“Yo a mi locomotora la he llamado Piti porque mi madre, cuando meditamos juntos, dice que respiro muy fuerte. Ella dice que mi respiración habla como la chimenea, diciendo *piiiii-ti*. Nos gusta”.

*Iñaqui, 8 años. Práctica nº 5*

“Pues esta semana mi deseo ha sido que me gusten las espinacas, porque mi madre siempre dice que son buenas para mi locomotora tan loca, que me van a dar fuerza. ¡Y hoy las he comido! Yo creo que por eso esta tarde estoy tan fuerte”.

*Álvaro, 7 años y medio. Práctica nº 5*

## El relato de mis emociones

Otro de los aspectos importantes a tratar con los niños son las emociones. La práctica del mindfulness les ayuda a estar en el presente y permanecer en él sin juicios, sin aferrarse a pensamientos ni emociones. Es observar la experiencia.

Este es un relato que les leo mientras meditan. Versa sobre la transitoriedad de nuestras emociones, sobre la importancia de la aceptación y de la construcción y cuidado de mi lugar seguro, mi bonito refugio.

Mi corazón es mi tesoro interno.  
Mi lugar seguro.  
Cuando regreso a él, siento que vuelvo a casa.  
Siento calma y alegría.  
A veces, rabia y tristeza.  
Cierro mis ojitos suavemente y centro mi atención en mi respiración.  
Inspiro y espiro.  
Regreso a mi lugar seguro, mi casa.  
Inspiro y espiro.  
Y todo pasa, transita.  
Inspiro y espiro.  
Abro las ventanas y la puerta de mi casa.  
Nada se queda, todo transita.  
Inspiro y espiro.  
Siento la calma de mi respiración.  
Siento la calma de estar conmigo mismo.  
Me siento bien.  
Me siento en paz.  
Soy feliz.

Este relato me sirve para poder explicar a los niños cómo las emociones son solo pasajeras puesto que si quiero, puedo centrarme en mi respiración y volver a mi lugar seguro, mi casa interior, abrir sus ventanas y su puerta para que transiten las emociones. A veces son positivas y nos gustan y, otras veces, no tanto. No importa, todas ellas pasarán. A todas ellas les he de dar la bienvenida y recibirlas bien, puesto que vienen a mi casa, a mi lugar seguro. Y, como ya sabemos que se irán, les he de dar su espacio, su tiempo, aceptarlas y quererlas puesto que, en breve, pasarán.

Si aprendes a ser feliz en tu momento presente y aceptarlo tal y como es, podrás tener un bonito, limpio, calmado y bondadoso corazón. Un increíble refugio interno donde nadie más que tú puede entrar, donde nadie más que tú puede estar.

Siempre va a estar contigo, así que no hay mejor inversión que el esfuerzo de cuidar de él. El mindfulness puede ayudarte, solo tienes que querer y estar motivado para ello.

### La campana mágica

Solemos iniciar y finalizar la meditación con el sonido de la campana. Nuestras campanas son: un chime, un cuenco tibetano y unos crótalos. Este no es un elemento necesario para la práctica, pero su sonido facilita entrar en la meditación y enmarcar el tiempo dedicado a ella.

La campana, como señal conjunta para iniciar y salir de la meditación, es un ritual mediante el cual se establece un sonido que nos induce y nos llama a la meditación, a la introspección, a ser consciente, a quedarme conmigo y atenderme. Es por esto que en mi práctica con los niños me gusta llamarla: la campana mágica, porque al oírla te recuerda que es el momento para regresar a un lugar mágico: tu interior. Un lugar que solo tú conoces y donde nadie más puede entrar sin tu permiso. Un lugar donde te espera la luz de miles de estrellas y la seguridad del refugio de tu calma.

Construyo junto a ellos este ritual, donde al principio y al final, mágicamente nos acompaña.

El tiempo en el que puedes sostener la práctica ha de ser variado y ajustado a la edad del niño. Es mejor ir ampliando conforme el propio niño lo demanda o puedas observar que mantiene bien la práctica. Así, seguirás trabajando longitudinalmente su capacidad de redirigir y sostener su atención. Cultivando una mente clara, centrada y enfocada, una

mente en equilibrio.

“Belén, ¿hoy puedo tocar yo la campana mágica? Creo que hoy la magia me acompaña”.

*Sara, 6 años. Grupo de mindfulness para niños, Elephantets. Práctica nº 6*

En el grupo de práctica de mindfulness con niños, la campana mágica es de todos y ha de ser usada responsablemente con su finalidad, la de invitarnos a tomar contacto con ese lugar sagrado y mágico de nuestro interior, en silencio y en calma. Los niños, pueden ir tomando su turno para ello y experimentar la fuerza y la belleza de ser ellos quienes invitan al grupo, o en casa a la familia, a empezar a practicar. Es realmente bonito.

Cuando meditamos con ellos en casa es muy útil el uso de las metáforas para establecer un lenguaje común entre todos y que nos sirva para apoyarnos, entendernos y guiarnos en nuestros descubrimientos y aprendizajes. Así podremos hablar, cuando estemos yéndonos a dormir, de todos los pensamientos y experiencias “tesoro” que nos han ocurrido hoy y dar las gracias por ellos. También, si hemos conseguido que un pensamiento “basura” pasara sin que me amargara la tarde, pues también estará genial compartirlo y celebrarlo. No siempre es fácil esta tarea, porque ya sabemos que los pensamientos “basura” son, a veces, muy pesados. Por eso, aprender a hacerlo juntos y celebrarlo entre vosotros, no solo enriquecerá vuestros días sino que dirigiréis vuestras vidas por la vía elegida, estaréis depositando vuestra atención en lo positivo y estaréis enseñando a vuestros hijos que, si queremos, podemos enfocarnos en la aceptación, en la felicidad de saber y sentir que cada día ha tenido un bonito sentido de ser.

Sabemos que los niños, desde edades muy tempranas, están cargados de muchas tareas y exigencias que, en muchas ocasiones, no les permiten ser niños: descubrir el mundo jugando, experimentando, compartiendo con los animales y la naturaleza. Los niños son grandes maestros, tienen una intuición y una espiritualidad especial, puesto que no está tan matizada intelectualmente como en los adultos. Sin embargo, las nuevas tecnologías y muchos de los avances sociales actuales, como organización de horarios, demandas externas y extraescolares, les impiden tomar contacto con esa sabiduría interna. Retomar este camino es importante.

Ser conscientes de que el contacto contigo mismo es una de las fuentes principales, no solo de tu propia felicidad, sino de energía para tu ser. Te permite escucharte, sentir

tus necesidades, cuidarte, aceptarte y mucho más que eso, puesto que sin darte cuenta, esto mismo lo harás con los demás. Sabrás escucharles, atenderles, cuidarles y aceptarles. Ya sabemos que una buena locomotora, para ver bien los carriles por los que circula, para poder ver si hay piedras que la obstruyan o si viene algún obstáculo o impedimento, necesita de unas buenas ventanas grandes y limpias pero que, si no las usamos para saber mirar y observar adecuadamente, no harán la función adecuada.

Por tanto, la expedición mindfulness también os enseña a contactar con vuestro maestro interior, con vuestro guía, y saber enfocaros en vuestra vida. ¿Verdad que será muy bonito construir juntos, en familia, la próxima estación? Podéis hacerlo, podéis hoy construir vuestro mañana.

Construye junto a tus hijos vuestra bonita próxima estación.

## ¿TE GUSTA LA AVENTURA?

---

### La motivación en los niños

La motivación es importante para un adulto así que no podemos pasarla por alto en los niños. Para ello, antes de empezar a practicar, es importante ayudar al niño a buscar su propia motivación. Quizá quiera aprender a estar más calmado, quiera mejorar su atención y concentración, quiera ser más consciente de lo que le sucede o mejorar sus relaciones.

Una vez tengamos un objetivo por el que empezar a meditar, hemos de recordar que, en realidad, este no será nuestra guía sino solo un reforzador de la adquisición del hábito en el niño. Si estamos pendientes de obtener un resultado, esto entorpecerá nuestra práctica puesto que estaremos intelectualizando o forzando determinados procesos en el niño que han de ser naturales y fluidos. Si logramos que le guste, que se divierta y la practique, los resultados vendrán solos, asegurado.

No debemos forzar al niño a practicar. En la infancia sembramos semillas que, poco a poco y con el cuidado de los años, irán germinando en maravillosos frutos. Un niño es puro potencial, es un lienzo en blanco que él mismo ha de aprender a pintar según elija. Nosotros guiamos con nuestra educación y nuestros valores, con nuestro ejemplo, para que ellos puedan aprender a elegir bien aquello que quieren ser.

Forzar a un niño en cualquier tipo de aprendizaje, nos conduce a un fracaso educativo. Veamos por qué.

En la adquisición de aprendizajes tenemos dos vías motivacionales importantes: la interna y la externa. Ambas son importantes y es interesante conocerlas para poder

entender mejor dicho proceso.

La motivación intrínseca es la que proviene de su interior. Por ejemplo, “quiero bailar porque es lo que deseo, es lo que me gusta, me divierte, me hace sentir mejor” y, debido a todo esto, se esforzará y le gustará mantener la actividad. Esto sucede porque el incentivo proviene de su interior, de las sensaciones agradables que le produce bailar, simplemente por el mero hecho de realizarla.

Sin embargo, la motivación extrínseca, proviene del exterior y está sujeta a resultados o refuerzos positivos externos o premios. Por lo que, si pasado un tiempo no consigo estos mismos resultados que hoy me motivan o el premio reforzador deja de existir, las probabilidades de abandonar la actividad se multiplican. Por ejemplo, si bailo porque a final de curso hacen un festival en el que vienen todos los padres a vernos bailar. Este argumento me puede llevar a iniciar la actividad pero no a mantenerla en el tiempo, por lo que a mitad de curso (tiempo durante el cual la llegada del final de curso se hace eterna) puedo empezar a no querer ir o asistir pero sin prestar la atención suficiente como para seguir avanzando en un aprendizaje significativo.

Es mejor que el niño vaya adquiriendo el hábito a su ritmo, como un juego, que se divierta y que, con el tiempo, él mismo pueda ir descubriendo bajo el aprendizaje experiencial cómo le está sirviendo meditar. Esta es la mejor manera de aprender, esta es la mejor manera de empezar la educación desde adentro.

Mindfulness es más que una técnica para calmarse y entrenar la atención. Mindfulness nos aporta numerosos beneficios para nuestra salud física, mental y espiritual, o de sentido de nuestra vida (beneficios que detallaremos más adelante). Es un estilo de vida que te permitirá construir la vida que eliges vivir. Te permitirá ser consciente del milagro de despertar cada día, de valorar lo bueno que te pasa y aprender de lo malo. Te permite no quedarte aferrado a aquello que te hace daño, sino que te da la vía para conectar con tu fuente de felicidad interna, tu casita interior, tu bonito lugar seguro. Es por ello que necesitamos de un esfuerzo para practicarla a diario y requerimos de una buena intención y motivación interna para alcanzarlo.

La práctica continuada os ayuda en esta adquisición y consolidación pero para vuestros hijos es muy importante vuestro ejemplo. Veamos la importancia de la práctica de los padres.

## La importancia de la práctica de los padres

Cuando quieres que a tu hijo le guste disfrutar de la naturaleza, no puedes enseñárselo sentado frente al televisor y con una larga explicación sobre los beneficios que podrá obtener si va al campo, o contándole lo bonita que es una flor ¿verdad? Seguramente, aumentarás las probabilidades de que le guste la naturaleza si compartes con él el disfrute de ella. Si os vais los domingos a pasear al campo y coméis todos juntos allí. Si le enseñas a distinguir los diferentes aromas de las flores, los diferentes beneficios de las hierbas que respetuosamente recogéis, el sonido de los pájaros al cantar, al posarse en las ramas, cuando se acercan a por las miguitas de pan. Cómo el silencio y los sonidos del campo son tan distintos a los de la ciudad. Con ello, sí estás proporcionando experiencias de aprendizaje, vivencias sobre las que elegir y en las que disfrutar.

A esta forma de aprendizaje se le llama aprendizaje vicario u observacional. Los niños aprenden, mucho más de lo que pensamos, de lo que nos ven hacer. De muy poco sirve decirle que es importante respetar las flores si te ve pisarlas, arrancarlas con un mal uso o no cuidarlas, decirle que no te grite, cuando le has estado gritando, o decirle que respete a su hermano cuando vosotros no os habéis respetado. Seguramente, se quedará con la parte que te ha visto hacer.

Por eso, tu práctica de mindfulness y tu ejemplo, serán el pilar más poderoso y fuerte para aprender esta herramienta. Pero no solo por el modelado conductual que le ofreces, sino porque también activas en él los procesos mentales internos y de interacción con los demás y con el entorno, que le permitirán conocerse y regularse con el medio. Es por esta razón por la que la simple imitación de una conducta no nos conduce a la introspección necesaria para la práctica del mindfulness, por lo que tampoco así la transmitiremos, sino la honestidad de lo que hacemos, el sentido que le damos y la interioridad desde donde la cultivamos.

En la práctica del mindfulness nos reencontramos con nosotros mismos, con nuestro ser. Buscamos el contacto genuino conmigo, contigo y con el entorno. Si nosotros practicamos, la coherencia entre lo que le decimos y lo que hacemos, hará más probable que el niño pueda aprender los beneficios de una práctica continuada. Y, más allá de la práctica formal de mindfulness, estaremos poniendo en marcha los motores para formar una familia *Mindful*, con valores y actitudes positivas, constructivas, compasivas y de aceptación que nos permitirán compartir y agradecer los privilegiados y maravillosos

momentos compartidos en familia.

Además, tu propia práctica te permitirá entenderle en las dificultades que conlleva para guiarle en los obstáculos, apoyarle y alentarle. Darle un sentido y un significado común. A veces, pueden ser obstáculos tales como el tener sueño, no dormir bien y tener hambre. Toda necesidad básica no cubierta puede distraerle de una buena práctica y facilitar la dispersión, por lo que también será importante detectarlas para cubrirlas. Interpretar que hoy no está centrándose o que no quiere calmarse, puede ser una conclusión precipitada con ellos.

El aprendizaje supone un cambio continuo y permanente en el comportamiento. El aprendizaje refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia, que puede incluir tanto el estudio, la observación y la práctica. La mejor garantía, sin duda: tu ejemplo.

La práctica conjunta del mindfulness también proporciona un contexto emocional de contención y seguridad donde tu hijo puede experimentarte conectado a él, que le entiendes, que mantienes una actitud compasiva. Que estáis siendo juntos. Nada mejor que entre padres e hijos pueda crearse una mente común en la que sentirse mutuamente reconocidos, aceptados y comprendidos. Sentirse contenido y entendido generará un entorno saludable para generar un vínculo seguro y un continuo de crecimiento común que nos llevará a ser mejores.

Sabemos que la práctica requiere de un esfuerzo, persistencia y motivación. Por eso, será importante hacerlo divertido con ellos y en un lenguaje cercano a su edad. Si el niño se lo pasa bien y mantiene su práctica, con el tiempo empezará a descubrir los beneficios y podrá decidir, desde una motivación interna, el mantenerla. Si por el contrario, el niño se aburre o se siente obligado a realizarla, probablemente haga una conducta vacía de significado, hasta que abandone la práctica puesto que tampoco obtendrá beneficios de ella.

Aquí es donde la imaginación y el lenguaje adaptado a su edad entran en juego. La adaptación del mindfulness con metáforas y prácticas guiadas simbólicas, le ayudan a guardar la información en imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez “archivadas” y entendidas, le será más fácil reproducirlas con significado y sentido.

También hemos de tener en cuenta el respeto por los ritmos y diferencias entre tus hijos. No siempre por correr más llegamos antes a la meta. Ya sabes que la velocidad, a

parte de cansar más, no te deja observar ni ser consciente de lo que te ocurre, salvo del estrés que te produce. Quizá enseñarle a mantener su propio ritmo, respetarlo y tener claro dónde quiere ir para seguir avanzando, le aseguren mejores resultados. Y si encima, se lo pasa bien y lo disfruta contigo, ¡qué más puede pedir! Porque créeme, podréis disfrutar de momentos verdaderamente mágicos.

Así que recuerda, pásatelo bien en familia, comparte experiencias plenas: baila, canta, juega y ríete. Disfruta de la apasionante aventura de practicar en familia y, sobretodo, porque la familia *Mindful* es consciente de su responsabilidad en construir un mundo mejor, de amar y cuidar no solo de sí mismos sino a los de su alrededor y al planeta.

“Los sábados por la mañana, me voy con Roberto y Ana a meditar a nuestra cabaña. Hemos reservado un lugar en el patio cercándolo con unas bonitas plantas y, en el centro de ellas, una alfombra que nos encantó a los tres. Esa es nuestra cabaña.

Como no es muy grande, Roberto tuvo una muy buena idea que podría resumir muy bien nuestras sensaciones y emociones del momento: “papá, en la cabaña, como estamos bastante apretados, creo que también entrenamos la telepatía, porque os siento más cerquita y me entendéis más, ¿verdad? Creo que llamaré a nuestra cabaña: La cabaña de la conexión” Me fascinó que pudiese definirla así”.

*Salvador, 44 años (papá de Roberto y marido de Ana). Práctica nº 7*



# EXPEDICIÓN E HIBERNACIÓN

## DIFERENCIAS ENTRE MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

---

Muchas veces se confunden estas dos herramientas, el mindfulness y la relajación, pese a que tienen diferencias importantes. Ambas son fabulosas tanto para los adultos como para los niños, aunque su práctica contiene finalidades distintas. Veamos, a continuación, cada una de ellas y cómo poderlas practicar en casa con tus hijos.

### La relajación

La relajación busca como resultado aliviar las tensiones físicas y/o emocionales contenidas en nuestro cuerpo, en nuestros músculos. Siendo conscientes de esta tensión y soltando nuestro cuerpo y musculatura para tal fin. Esta es una herramienta muy útil también para los niños puesto que, en muchas ocasiones, sienten dolor de cabeza, tensión en su barriga, se sienten irritados o tensos y pueden necesitar tu ayuda para aprender a relajarse y soltar estas tensiones.

Veamos unos ejemplos de relajación guiada que te serán muy útiles para transmitírsela a tus hijos.

### El muñeco de nieve y el rayo de sol

En esta primera relajación usaremos la imaginación para crear sensaciones cálidas, agradables y que inviten a relajarse.

Para realizarla, puedes pedirle que se tumbé boca arriba, con las piernas ligeramente separadas y los brazos tendidos a ambos lados. Puede cerrar suavemente sus ojos mientras tu le guías en la experiencia. Es importante que lo hagas con tono de voz bajo, suave y tranquilo y que tu ritmo de lectura no sea demasiado rápido. Piensa que es para acompañarle a disminuir el ritmo y relajarse.

“Imagina que eres como un muñeco de nieve. Tienes un gran cuerpo y una bonita cabeza. Observa cómo eres. Cómo es de sólida la nieve.

Está amaneciendo y un rayo de sol viene a saludarte. Primero entra por tu cabecita para darle calor. Umm qué bien se siente su cálido rayo. Con ella, empiezas a sentir cómo, suave y cálidamente, empieza a derretirse tu cabeza. Primero, empieza por tu frente, tus ojos, tus orejas, tu nariz, tus mofletes, tu boca. Siente el gustito que da sentir el calor y el cuidado del rayo del sol derritiendo tu cabeza.

Ahora, lentamente, el cálido rayo sigue bajando a tu cuerpo. Siente cómo sigue derritiéndote y cómo baja por él. Primero desde arriba y luego, poco a poco, sigue por tus brazos, tu barriga, y muy lentamente sigue hacia tus piernas. Siente cómo su cálida temperatura y la suavidad del rayo van dejando todo tu muñeco de nieve derretido, convertido en una limpia y bonita agua.

Siente la fluidez, la relajación y el bienestar de sentirte derretido. Disfruta unos minutos de esta sensación”.

## El rayo poderoso

Otra manera distinta de relajación, es en la que usamos la tensión y distensión de nuestros músculos para crear sensaciones de relajación. En este caso, el niño puede estar igualmente tumbado, como en la relajación anterior, o puede estar de pie. Podéis probar e invitarle a realizar aquella postura que más le guste. Veamos un ejemplo de cómo podemos hacerlo.

“Imagina que un rayo poderoso y mágico viene a visitarnos. Es un rayo que tiene el poder de convertirte en un niño tan fuerte y duro como el hierro, pero su poder solo dura unos segundos, transcurridos los cuales te convertirás de nuevo en un niño de carne y hueso.

Ahora, viene el poderoso rayo y entra por tus pies, convirtiendo tus dos piernas en hierro. Ponlas igual de firmes y rígidas como el hierro. Aprieta y aprieta hasta que las sientas igual de firmes y rígidas. Muy bien. Ahora de golpe y sopetón, se pasó su efecto. Rápidamente suelta tus piernas. Siente cómo vuelven a ser de carne y descansan. Siente cómo están más relajadas, cómo ha desaparecido la tensión de ellas.

De nuevo, viene el rayo y esta vez dirige su poder de convertir en hierro a tus dos brazos. Siente cómo se convierten en hierro y se vuelven firmes y rígidos. Aprieta y aprieta hasta que los sientas así de duros. Muy bien. Ahora de golpe, también pasó su efecto. Rápidamente suelta tus brazos y siente cómo se quedan completamente relajados.

Ahora, el rayo convierte en hierro todo tu tronco. Siente cómo está rígido. Aprieta y aprieta hasta que sientas cómo es ese hierro de duro. Muy bien. Ahora de golpe, también pasó su efecto. Rápidamente suelta todo tu tronco y siente cómo se queda completamente relajado.

Por último, el rayo convierte toda tu cabeza en hierro. Tu frente, tu nariz, tus mofletes, tu boca. Apriételas fuerte para sentir cómo se endurecen. Aprieta fuerte cada músculo y, cuando lo sientas tan fuerte y duro como el hierro. Suelta de nuevo rápidamente.

Siente cómo ahora todo tu cuerpo, está más blandito y relajado.

Permanece con esta sensación de relajación unos minutos”.

Esta misma relajación, en vez de fraccionarse por partes, puede hacerse directamente con todo el cuerpo “convirtiéndote y transformando todo tu cuerpo en un hombre de hierro. Firme y rígido” donde el niño aprieta fuertemente todos los músculos de su cuerpo para que luego de “sopetón, se pase su efecto y todo tu cuerpo vuelva a ser de carne y hueso, blandito y relajado”.

## Mindfulness

Desde el entrenamiento en mindfulness no pretendemos únicamente relajarnos, este es solo uno de tantos beneficios que obtenemos de su práctica. Entrenamos el estar más conscientes y despiertos en cada momento, es decir, la atención plena al presente con actitudes tales como la aceptación, la amabilidad y la curiosidad. Para ello, necesitamos no dejarnos atrapar por los incesantes pensamientos que recorren nuestra mente ni dejarnos arrastrar por una tormenta emocional que nos atrape.

Entrenamos la atención, su orientación y el sostenerla en el foco deseado, para dirigirla allí donde elijas, sin distracción, allí donde funcionalmente te pueda ayudar a regularte, centrarte, atender: estar presente. Es una herramienta que te posibilita cultivar el equilibrio mental.

Veamos un ejemplo de cómo practicarla. Para ello, ponte en la posición elegida, bien en una silla, con las piernas cruzadas como un indio o tumbados.

## Atención plena a la respiración

Para esta importante tarea de entrenar la atención, nos servimos de una herramienta de anclaje al presente: nuestra respiración.

Elige la postura formal que desees, cierra suavemente tus ojos y dirige tu atención a la respiración. Observa cómo entra y cómo sale a través de tus fosas nasales. Observa cómo entra

y cómo sale produciendo pequeños movimientos en tu cuerpo.

No pretendas modificarla, sino observar cómo es en estos momentos, y así, tal cual es, dejarla fluir. Siéntete como si descansaras sobre ella, sin forzarla.

Probablemente venga algún pensamiento que te distraiga, es normal (recuerda que es una de las funciones de tu mente) simplemente, cuando te des cuenta de que te has distraído, retoma amablemente tu atención de nuevo hacia la respiración.

Veamos, a continuación, tres adaptaciones de esta práctica para poder realizarla con tus hijos:

### El pirata Vencedor

Los piratas pasan mucho tiempo en alta mar en busca de grandes tesoros. Algunos días pueden navegar tranquilos gracias a que el mar está calmado pero otras muchas veces, el tiempo complica la navegación. El mar se encrespa y las olas gigantescas agitan el barco peligrosamente. Pero había un pirata muy listo, al que se le conocía como el pirata Vencedor porque nunca ninguna ola pudo hacer volcar su barco. ¿Cómo lo hizo? Pues lo hizo gracias al ancla más fuerte que nunca nadie construyó. Cuando el pirata veía que venía un temporal y que los vientos cambiaban, cogía rápidamente su ancla y la lanzaba fuertemente para amarrar bien su barco. Era tan fuerte que nunca ninguna ola pudo tumbarle. Así, su poderosa ancla, le permitió surcar los mares sin perderse nunca en la deriva.

Así como el ancla del pirata Vencedor le ayuda a permanecer estable, nuestra respiración también. La respiración es nuestra ancla. Cuando sentimos que viene tormenta podemos parar y prestarle atención, nos anclará al presente, haciéndonos sentir tranquilos y seguros. Nos permitirá salir de la tormenta para regresar a nuestra calma.

“Cuando siento que mi hija viene muy inquieta del colegio, hablamos sobre ello y la invito a practicar juntas, como dos piratas. Me encanta porque, cuando termina, la veo sonreír calmada y me comparte: mamá, yo también soy Vencedora. Y sí, yo también lo creo”.

*Lucía, 37 años. Práctica nº 8*

### Elefantes poderosos

El elefante es un animal poderoso, sabio, con mucha memoria. Quiere y cuida de él mismo y de su manada. A la vez, tiene un potente cuerpo con patas enormes que le

permite avanzar y dirigirse al mundo con fuerza y confianza. Los elefantes viven en manada, se cuidan entre ellos, se protegen y se respetan. Pero además, el elefante tiene una cualidad peculiar: su trompa. Su trompa, tan grande y poderosa le permite centrarse en su respiración. La respiración es muy importante puesto que es la que nos permite vivir, es la que nos conecta con el presente o la que nos desconecta. Si estamos muy estresados, vamos con prisa o corremos, nuestra respiración es rápida y, si no sabemos llevarla bien, podemos sentir que nos ahogamos. También si tenemos miedo o susto, puede paralizarse y bloquearnos. Y así también, si estamos tranquilos, nos acompaña alimentando a los pulmones, al cerebro, al gran corazón y a todo nuestro ser presente.

A continuación, vamos a aprender la importancia de la respiración consciente con la meditación guiada del Elefante:

Vamos a convertirnos en pequeños y poderosos elefantes. Busca una posición cómoda en la que sentarte con la espalda recta, erguida. Cierra suavemente tus ojos y esboza una ligera sonrisa pues ahora serás un elefante feliz.

Presta atención a tu respiración. Como si tu nariz fuese esa trompa larga y poderosa del elefante y siente cómo el aire entra por ella más fresquito y cómo sale, en la espiración, un poco más caliente.

Si quieres, puedes poner tu dedo índice bajo tu nariz, justo donde sale el aire para sentirlo mejor. Ahora, que ya sabes cómo es la respiración consciente, vamos a practicarla hasta que escuches la señal de la campana.

## Mecer

La respiración es nuestra amiga y nos conoce muy bien. Nos quiere cuidar y, para ello, podemos pedirle que nos acune.

Cierra suavemente tus ojos y dirígele tu atención. Siente la manera en la que entra el aire, y la manera en la que sale. Inspira y espira calmadamente y siente su movimiento reflejado en tu cuerpo, como si tu respiración empezara a mecerte. Fíjate en qué zonas se mueven, quizá sea tu barriga o quizá sea tu pecho. Quizá se muevan suavemente o quizá de una manera más agitada. No importa, tal y como lo hacen está muy bien. No tienes que cambiar nada. Solo presta atención a cómo tu respiración mece tu cuerpo, lo acompaña.

Si en algún momento, sientes que te has distraído o te descubres de repente pensando en otra cosa, no pasa nada. Es normal. A todos nos ocurre. Simplemente, sonríe amablemente y regresa de nuevo a sentir cómo tu respiración te cuida, te mece, gracias a su bonito movimiento.

Permite que tu cuerpo y tu mente descansen en esta maravillosa cuna.

Mindfulness centrado en la respiración permite aquietar tu mente. Permite aterrizar en el presente donde las preocupaciones se disipan, dejando paso a la claridad. Cuando el niño consigue centrarse, parar el discurso de su mente y fluye, junto a su respiración en el presente, le permite tranquilizarse, no ser reactivo ante la situación sino reflexivo y bondadoso con él y con los demás.

Cuando realizo esta práctica con niños mayores y adolescentes, comentan cómo se dan cuenta de las sensaciones de su cuerpo y cómo su mente parece detenerse. Amplían su conciencia corporal y emocional, al mismo tiempo que respiran y se permiten ser.

Si te ha gustado la expedición mindfulness, no puedes perderte la aventura del mindfulness en familia. En esta segunda parte descubrirás cómo, mediante la atención plena, puedes convertir cada momento en valiosos instantes compartidos, en una educación consciente y basada en las fortalezas, con apego seguro y, como no, nutriéndote de los múltiples beneficios que te reporta su práctica diaria.



SEGUNDA PARTE:  
LA AVENTURA DEL MINDFULNESS EN FAMILIA





# MUCHO MÁS QUE UNA EXPEDICIÓN

## MILES DE ESTRELLAS COMPARTIDAS

---

En la puerta del colegio, al despedirme de Germán, me pregunta muy serenamente “mamá, y ahora ¿dónde vas tú?”, a lo que respondo sorprendida “voy al trabajo”, pero mi sonrisa y mi felicidad aparecieron cuando a continuación, añade “pues mamá: ¡que tengas muy feliz día!”.

*María, mamá de Germán, 4 años (maestro y aprendiz de mindfulness). Práctica nº 9*

En nuestro equipo de trabajo y entrenamiento en mindfulness, muchos de los padres que vienen a consulta y a los grupos de práctica nos comentan, muy frecuentemente, su inquietud y su deseo de poder transmitir la práctica del mindfulness a sus hijos. Cuando ellos mismos descubren cómo la habilidad de estar en el presente les beneficia, quieren saber cómo pueden transmitírselo a sus hijos. Pero no solo ellos quieren esto sino que en los grupos de mindfulness para niños, *Elephantets*, los propios niños me piden, tras cada sesión, prácticas para hacer en casa con sus papas. Esto es maravilloso. Por eso, Mindfulness en Familia es el fruto de una bondadosa creencia. La creencia de querer crecer felices y en armonía juntos, en familia y con el mundo.

¿Quieres descubrir esta aventura? Adelante, empezamos en tres respiraciones: tres..., dos..., una... sonríe ¡que empieza la aventura!

En la próxima sesión vendrán también vuestros papás. “¡bieeeeeeen!”.

*Grupo de mindfulness para niños, Elephantets, al unísono. Práctica nº 10*

En las expediciones que realizamos como familia, nos encontramos con travesías complicadas, zonas de difícil acceso, frondosidades. Pero también, muchos valles llenos de frescura, luz y miles de radiantes noches estrelladas. Cada familia es única, y transita

su camino bajo su peculiar estrella. Avanzando juntos, convierten la expedición en una maravillosa aventura repleta de pequeños momentos vividos, compartidos y soñados.

Existen muchos modelos de familia y, cada una de ellas, comparte una historia en común y un tipo de lenguaje específico, tanto verbal como gestual. Cada familia entiende sus propios códigos de interacción, de comunicación, de conducta, y les caracterizan unos valores y unas actitudes particulares.

En el propio proceso de avanzar, también se va encontrando con una comunidad donde descansar y reponer fuerzas, donde compartir experiencias. Todas ellas necesitan de una comunidad sensible a sus necesidades. Una comunidad bien cohesionada que fomente el apoyo y las fortalezas de cada uno de sus miembros.

Así, tanto la comunidad como el propio sistema de familia, se convierten en un poderoso entorno donde poder sembrar, cuidar y recoger aquello que deseas. Ser conscientes de este potencial, es ser consciente de tu importancia, no solo en la educación y desarrollo individual de tus hijos, sino en la prosperidad y solidaridad colectiva.

Descubrir mindfulness en familia es descubrir que tienes ante ti el mejor lugar del mundo donde poder mirar las estrellas, solo has de ser consciente de él y prestarle la atención suficiente. Cierra suavemente tus ojos. Inspira y expira tranquilamente y podrás sentirlos en ti. Podrás vislumbrar su luz, iluminando también, el hogar que cuidas.

## Campamento base

Tu hogar es uno de los mejores campamentos base que puedas imaginar.

Enseñar a tus hijos, desde la seguridad que ofrece la pertenencia a un buen campamento, a hacer crecer su interior, creer en sus fortalezas y no a iniciar la interminable búsqueda externa de muletas, será el mejor regalo que puedas hacerles. Será ofrecerles la posibilidad de convertirse en unos adultos capaces de alzar su propio vuelo, sintiéndose completos y llenos. Ahí afuera, pueden devenir muchas noches oscuras pero, si sabemos sentir adentro la luz de las estrellas, podremos capacitarnos de la maravillosa fortaleza de sentirnos internamente seguros.

A continuación, veremos cómo Rubén pudo descubrir la importancia de esta cualidad

interna.

Eran las fiestas del pueblo y, en la plaza, Rubén observaba junto a su abuelo cómo tres globos se escaparon de entre los nudos que les amarraban a un lindo banco. Uno era de un brillante color amarillo, otro de un dulce y suave azul y el tercero de un fresco color verde, como la hierba. Realmente eran tres globos muy bonitos que quisieron volar y emprender un largo viaje. El niño, que observaba muy atento, fue testigo de cómo el globo amarillo poco a poco empezó a ascender a un ritmo más ligero que el resto y cómo el globo de color azul, iba ondeando y ascendiendo más lentamente que sus compañeros. Los tres en la misma dirección pero con velocidades, ritmos y ondas diferentes. El niño, inquieto buscador de realidades, preguntó:

- Abuelo, ¿será que el color amarillo es el mejor? ¿Es que los globos amarillos saben volar más rápido?
- No. No es el color el que le hace volar más alto. En realidad son los tres iguales, están hechos de aire. La diferencia está en que a unos les dieron el tiempo suficiente para llenarse más que otros y, este, fue el secreto que les hizo volar diferentes.

Cuida el tiempo que dedicas cada día a cultivar y nutrir el interior de tus hijos puesto que es lo que marcará la diferencia en su vuelo, no el color con el que decidan mostrarse.

Como familia, os esperan muchas aventuras. Atravesareis muchas etapas y crisis evolutivas con innumerables cambios pero, si dedicasteis un tiempo a construir y cuidar vuestro refugio interno, vuestro mundo interior, desde la calma de un afectuoso y extraordinario campamento base, os permitirá sentir que salir de expedición no es más que otra aventura. Que podéis seguir avanzando pese a las inclemencias. Que estéis preparados para seguir y, sobre todo, que tenéis un maravilloso campamento base para encontraros y descansar.

Y esta es la aventura del mindfulness en familia. Su práctica os ayudará a parar, a ser conscientes de la importancia de los momentos compartidos en familia. Cultivar y enseñar la felicidad como plenitud y aceptación de uno mismo. Enseñar a tus hijos a construir un bonito lugar seguro, una interioridad basada en sus fortalezas. Que aprendan a calmarse, a enfocar su vida de la manera en la que desean, a aumentar su resiliencia, su

atención y crear una mente grande junto a un corazón abierto y en equilibrio. Os permite construir relaciones saludables, basadas en la armonía y el respeto, en el amor bondadoso.

Las noches de tormenta vendrán, y serán duras, pero podréis reunirlos en el campamento base y sentir la luz de vuestras estrellas. Sin duda, serán la mejor guía para transitarlas. Serán el indicador de que más allá de ti, puedes contar con el mejor equipo: tu familia.

En equipo

Actualmente, vivimos en una sociedad en la que se potencia el individualismo y la competitividad entre iguales, dejando de lado la cooperación, el equipo y la complementariedad. Sin embargo, fruto de la observación de que este camino trae resultados que no nos conducen a ser más felices, estamos experimentando la necesidad de un cambio, tanto individual como social. Cultivar el tener frente al ser, es un paradigma que nos aleja de lo más esencial y nutritivo para el ser humano, de nosotros mismos, de nuestro interior y por ende, de nuestra felicidad. No por llegar el primero llegaré más feliz y completo, pese a que pueda sentirme “el mejor”. Así también, co-existe una necesidad de ir mas allá del individualismo en el que socialmente nos sumergimos, de sumar valores y actitudes y no competir frente a otros. La necesidad de apostar por un modelo que sea ganar-ganar, una necesidad de aprender y transmitir desde nuestro interior hacia el mundo, de aportar lo mejor de ti. Sumar, colaborar, apoyar, construir y respetar. Valores que constituyen la cooperación y que os conducirán a la felicidad de ser y estar en estos momentos aquí, creciendo en comunidad.

Puedes empezar hoy a sentir a tu familia como un equipo en cooperación, donde cada uno de los miembros suma sus valores y fortalezas, donde cada uno aporta y todos ganan. Un lugar donde cuidar y potenciar la individualidad de cada uno fortaleciendo su interior. Solo siendo la mejor versión de ti mismo llegarás a donde realmente quieras, no donde el resto te empuje. Solo siendo la mejor versión de ti mismo llegarás a sentirte realizado.

Ten presente que los grandes ejemplos de conquista no fueron por territorios sino por actitudes internas no vulneradas.

“Hoy, en nuestra cabaña de meditación hemos hecho un dibujo en familia. Lo hemos creado entre todos porque hoy era un día especial. Estábamos todos tristes porque Yáco, nuestra tortuga, había muerto. Nos hemos reunido todos en nuestra cabaña para hablar de ello, para sentirnos y apoyarnos y a Jorge le ha encantado cuando, entre todos, le hemos hecho un gran dibujo a Yáco. Hemos sacado la pintura de dedos y, en un folio muy grande (que ya guardamos en la cabaña), se lo hemos dedicado.

Me gusta mucho sentir que hemos construido momentos conscientes donde, tras la calma de la meditación, podemos compartir aquello que nos sucede. Hasta ahora, había sido todo bueno, es la primera vez que nos hemos reunido en algo triste y ha funcionado muy bien. Nos hemos sentido llenos”.

*María, madre de Jorge, 7 años. Práctica nº 11*

“Belén, murió Yáco y le hicimos un regalo de despedida. Como nuestra cabaña es un poco mágica, sé que se lo hará llegar con todo nuestro cariño. Estuvimos luego meditando y creo, de verdad, que el polvo de hadas, ese que es como la luz de estrellas, le hizo llegar el mensaje. Me siento muy bien de haberlo hecho con mis padres”.

*Jorge, 7 años, hijo de María. Práctica nº 11*

Construir momentos *mindful*, momentos conscientes, os permitirá crear un modelo de familia en el que poder entrenar las habilidades parentales de cuidado, afecto y protección necesarias para compartir un hermoso crecimiento en equipo. Creando una base segura desde la que tus hijos puedan desarrollarse en su individualidad, descubriendo su don, y conectando con ellos de tal forma que se sientan vistos y sentidos. Os permitirá ser conscientes de la libertad de poder apostar por una educación en positivo, enfocada en las fortalezas, en los valores y habilidades de vida, aprendiendo a prestar atención plena a cómo quiero vivir cada momento contigo, qué recursos quiero mostrarte, cómo quiero presentarte el mundo.

Realmente, la ciencia ha demostrado que las experiencias vividas en familia tienen mucha importancia en el desarrollo evolutivo de tus hijos, hasta tal punto, que pueden verse reflejadas en diferentes cambios en el desarrollo de su cerebro. Veamos, a continuación, cómo es este proceso.

Creando conexiones, creando oportunidades

A veces, creemos que no podemos hacer nada para cambiar, que estamos

predeterminados, pero esto no es cierto. Venimos al mundo condicionados por la genética y por todas y cada una de las experiencias vividas.

Nuestro cerebro es un órgano adaptativo y está en continuo cambio. Las nuevas experiencias y el ambiente, modifican sus circuitos neuronales y regulan la expresión de nuestros genes. El cerebro está dispuesto cada día a reorganizarse formando nuevas conexiones y a ajustar su actividad neuronal en respuesta a las nuevas situaciones o a cambios en el entorno. Es por ello que el sistema familia es el mejor ambiente donde crearlas, es el mejor entorno donde cuidar de estas nuevas experiencias. En él, podrás seguir creando y construyendo una continuidad de experiencias relacionales seguras y positivas, acciones constructivas, valores cooperativos y prosociales que sin duda, irán integrando y creando conexiones en el cerebro de tus hijos y, como no, también en el tuyo.

La ciencia lo ha demostrado. El cerebro sigue siendo moldeable a través de los años y son las experiencias vividas y el impacto que ellas producen en nosotros, las que lo determinan. A este hecho, validado y demostrado, la ciencia lo llama neuroplasticidad.

Por tanto, si podemos afirmar que a mayor número de nuevas experiencias mayor número de conexiones neuronales, podemos afirmar que a mayor número de experiencias positivas mayor activación de circuitos positivos en el cerebro.

No podemos saber a qué experiencias nos veremos expuestos pero sí puedes saber cuáles quieres crear para tus hijos y qué mecanismos de afrontamiento y de equilibrio quieres enseñarle ante ellas. ¿No es esta una buena noticia? ¿No es un milagro que podamos seguir en evolución aún con el paso de los años?

Esto forma parte de la responsabilidad de cada uno. Puedes elegir cómo quieres vivir las cosas que te suceden y puedes enseñar a tus hijos la mejor forma de hacerlo. No luchar contra lo que sucede, sino aprender juntos, desde la conexión interior, a vivirlo en equilibrio. A crecer y a aprender de cada una de las experiencias.

Así, la familia se convierte en la maravillosa oportunidad de poder ofrecerle a tus hijos unos modelos parentales positivos y conscientes, que irán modelando poco a poco sus circuitos cerebrales hacia configuraciones cada vez más sanas y felices. Experiencias que facilitarán la integración de su cerebro, su equilibrio emocional, su bienestar y su apertura y relación con el mundo, de forma congruente a los valores que desees.

La familia es uno de los lugares insustituibles para configurar y desarrollar la individualidad del ser humano, por lo que se convierte en una maravillosa oportunidad para crear un modelo de mente y de relación en positivo, tanto para cada uno de sus miembros como para las relaciones que les conectan con el mundo.

Practicar mindfulness en familia será un juego que os hará compartir el mejor presente que podáis estar viviendo en estos momentos, no solo por la creación de un espacio y un tiempo consciente en el que sentir, compartir y ser plenamente, sino porque también os permitirá prestar atención a cómo estáis y si os sentís acorde a lo que vuestros valores dictan. El tiempo no vuelve atrás y vuestros hijos crecen rápidamente. Te invitamos a saborear cada uno de los momentos y elegir cómo quieres vivirlos y compartirlos. Te invitamos a descubrir que las expediciones en familia son mucho más que una expedición.

“Ayer me hizo falta el catalejo del amor. Mi madre me decía que estaba muy refunfuñón y me dijo que, como era domingo, haríamos el desayuno consciente ¡con el catalejo!, ¡pues me lo pasé fenomenal!, mis padres vieron un montón de cosas chulas y yo vislumbré, como un buen pirata, algún tesoro que ellos no vieron”.

*Juan, 9 años. Práctica nº 11 y 12*

Si te gusta la idea, o si ya estás en ella, ya eres una familia *Mindful*. Una familia que ha configurado un buen equipo en cooperación para vivir plenamente cada una de las expediciones. Una familia que sabe saborear el trayecto compartido, para hacer de cada día, mucho más que una expedición.

Te invito a profundizar en ella, a poner verdadera atención a la mirada que requiere, al fin y al cabo, será la mirada que cada día te devolverá.

Respira y aquieta tu mente, conecta con tu corazón abierto a la experiencia, y prepárate para conocer el universo de la mirada mindfulness.



# EL UNIVERSO DE LA MIRADA MINDFULNESS

## LA FAMILIA *MINDFUL*

---

Cuando el mindfulness se convierte en más que una herramienta, en un estilo de vida, en una forma de mirar para ver y descubrir el mundo, es entonces cuando descubrimos que, más allá del cielo, existe todo un universo que nos une.

Aprendiendo gracias a ti

Tal y como Rubén nos ha enseñado, existen miles de estrellas revoloteando a nuestro alrededor para darnos calma y claridad. Es tan sencillo como parar conscientemente a respirar y observar aquello que te ocurre, con apertura, receptividad y aceptación.

Pero al principio no fue tan fácil para él, puesto que muchos días en los que trepaba a la mejor rama de su preciado árbol, dudaba de estas estrellas. A veces no las veía y dudaba de que estuvieran siempre ahí. Esto le enfurecía.

Durante algún tiempo, Rubén sentía que su corazón le dolía, que se enfadaba a menudo y llenaba su cabeza de pensamientos negativos y preocupaciones. Otros días, sin embargo, reía, sentía amor y compasión. Rubén pensaba que, o tenía un corazón que no funcionaba bien, o tenía una cabeza bastante loca.

No entendía cómo, si él quería ser feliz, se quedaba enredado en su enfado. No entendía cómo se quedaba atrapado en la huella de sus emociones o atrapado en todas las cosas malas que le habían pasado. Incluso a veces, pensaba que no podría ser feliz porque, además, su cabeza siempre daba demasiadas vueltas, se preocupaba, e incluso se despistaba en algunas tareas de clase y le criticaba mucho cuando lo hacía.

Fue un día, bajo estas reflexiones, cuando Rubén decidió poner fin a sus dudas, puesto que un corazón loco no le daba demasiada confianza como para seguir haciéndole tanto caso. Y decidió preguntarle a su viejo amigo el árbol.

Trepó de nuevo junto a él y, sentado como un indio en su rama favorita, cerró fuertemente sus ojos. Con verdadera creencia en resolver aquel dilema, internamente le contó a su viejo amigo: “Querido amigo. Creo que mi cabeza piensa demasiado y, además, creo que tengo un corazón loco porque se enfada muchísimo cuando algo no me sale bien, luego llora desconsoladamente y se entristece, pero es que luego ¡también se ríe!. Yo no quiero que mi corazón se vuelva enfurecido, loco o triste, ni que mi cabeza esté repleta de pensamientos malos y preocupaciones. Yo solo quiero un corazón feliz, ¿cómo puedo curarlo? ¿quién puede ayudarme?”. Entonces, su amigo le respondió muy seguro de lo que decía: “Querido Rubén. Tú mismo puedes ayudarte, no tienes que pelearte contigo sino fijarte bien en el corazón que te hace sentir feliz, en el que te calma. Poner verdadera atención y sentir su quietud. Solo entonces tu cabeza irá con él para trabajar en sintonía, como un equipo. No hay nada malo en ellos, solo tienes que escucharlos sin juzgarlos, sin pelearte con ellos sino quererles, aceptarles y ayudarles a que trabajen como un buen equipo. En ese momento, descubrirás cómo tu mismo tienes el poder de sanar tu corazón, descubrir tu verdadero ser y sentir que puedes crecer feliz junto a él. Recuerda: solo tú tienes ese poder”.

Rubén, muy perplejo y un poco escéptico, reflexionó sobre aquel maravilloso descubrimiento “¿verdaderamente yo tengo el poder? ¡Pues es toda una responsabilidad y un gran esfuerzo!”, “y... ¿cómo lo hago? ¿Cómo cultivo un corazón feliz y que trabaje en equipo con mi cabeza?”.

Y, con estas reflexiones, se abandonó de nuevo a la respiración y a observar su mente. Así, en la pausa de su respiración, observó cómo empezaron a venir recuerdos e imágenes de escenas donde sus padres le perdonaron sus travesuras porque sabían ver más allá de ellas, de cómo le entendían. De escenas en las que sus padres le mostraban la bondad del corazón, de la compasión. De cuántas veces habló con su papá sobre la importancia de cuidar y reparar las relaciones y cómo su mamá le enseñó a dejar pasar la ira para llenarse luego de amor. Recordó tantas y tantas veces cómo sus padres estuvieron ahí en los malos momentos para alentarle, apoyarle y creer en él. Cómo, cuando estaba perdido, le mostraron una dirección de salida, le atendieron, le escucharon afectuosamente. Recordó tantas que, rápidamente, bajó del árbol para compartir con ellos este nuevo y gran descubrimiento: ¡Le ayudaron a confiar en su cabeza y en su corazón unidos!.

Les buscó y les dijo: “Hoy he aprendido que puedo elegir, que mi corazón no está

loco sino que siente, que puedo escucharle y aprender de lo que me dice. Que mi cabeza puede trabajar en equipo para valorar y aceptar aquello que ocurre. ¡Lo he visto en mis recuerdos! Y todo ello es gracias a respetarme, escucharme y atenderme. Y eso, me lo mostrasteis vosotros ¡Gracias!”.

Y les dio un enorme abrazo, casi tan grande como lo era su amigo el árbol.

A través de la práctica de la atención plena en familia, puedes llegar a saber la importancia de ser consciente del valor de cada momento compartido. En la educación de tus hijos, en cada una de sus individualidades y en cada una de las circunstancias, podrás estar atento a su necesidad, podrás ayudarle a dar una dirección positiva a su conducta, a aceptar sus emociones y transitarlas, reparar las relaciones dañadas. Respetarles y apoyarles. Acoger su ser.

En la medida en que estás consciente y atento, podrás ofrecer el apoyo seguro sobre el que puedan crecer y experimentar, el afecto y el cuidado en el que envolverlo, y la independencia y autonomía suficiente para vivir y aprender de las propias experiencias, tanto positivas como negativas.

Podrás enseñarle a disfrutar y sellar las experiencias positivas en su mente y aprender de las negativas, resolverlas, reformularlas o a dejarlas transitar en su propio espacio de tiempo. Podrás fomentar la búsqueda del equilibrio emocional para navegar en las fuertes olas que pueden hacerle perder el equilibrio. Fuertes olas que, tras haberle mostrado todos sus recursos y fortalezas, podrá surfearlas sin miedo a caer, puesto que previamente también las habrá navegado acompañado de sus mejores maestros de navegación: vosotros.

“El sábado, en la meditación de antes de acostarnos, mi papá estuvo conmigo para ‘pescar’. Estuve todo el día muy enfadado porque me peleé con mi vecino. Y, sabes qué, ‘pescando’, ‘pescando’, mi padre sacó un pensamiento ‘tesoro’ que jamás lo hubiera imaginado: ‘Ezequiel me quitó el balón porque él no tiene. No pasa nada, porque podemos aprender a compartirlo. Él me presta muchas veces su bici y nos lo pasamos muy bien en la calle. Somos buenos amigos’. El domingo, salí a jugar con él y yo, ¡ya no estaba enfadado! Así que eso: ¡al botín pirata!”.

*Marcos, 6 años. Práctica nº 13*

A lo largo de todo el trayecto, tus hijos aprenden gracias a ti. Así que, como en todo gran camino, es importante que tengas muy a mano un buen avituallamiento. En el

capítulo 3 vimos un inventario básico pero, ¿por qué no enriquecerlo?

### Enriqueciendo el inventario

La práctica del mindfulness en familia puede convertirse en el potenciador y catalizador de una educación positiva. A veces, como padres, también devienen dudas y dificultades pero, gracias a la práctica continuada de la atención plena al presente, podréis disminuir el “ruido” interno que generan los continuos pensamientos, las resonancias personales y, junto a ello, las conductas reactivas. Esto sucede gracias a que la práctica del mindfulness facilita y aumenta la auto-observación adaptativa y amable del presente. Te aporta claridad mental y mejora la regulación de la atención. Así, te permite romper con los patrones de educación y de conducta automáticos que surgen en ti, fruto de tu propia experiencia como hijo. Te permite darle la forma y el sentido que ahora tu, como padre o como madre, quieres darle a la educación de tus hijos.

A cada momento aprendo, a cada momento educo.

- **Stop: no le juzgues**

Es importante integrar el no enjuiciamiento a las experiencias vividas, tanto por uno mismo, como por los demás. Podemos corregir una conducta disfuncional pero eso no implica un juicio hacia la persona. La conducta es distinta a su ser. La conducta puede corregirse, pero el ser ha de ser respetado y acogido para que pueda crecer. Apostamos por un entrenamiento en “mentalidad compartida”, una mente en conexión.

La práctica del mindfulness te permite entrenar una conducta auto-regulada que aumentará tu capacidad para tomar decisiones y manejar los juicios que pueden interferir en la eficacia de las intervenciones positivas en familia.

- **La aceptación. Educar acompañando**

Acoger con aceptación, valorando sus diferencias e individualidades. Amar en las diferencias es nutrirnos de cada una de las fortalezas que os caracterizan. Las diferencias no pueden separaros, son el lugar desde donde sumáis valores. Cada uno tiene un don que le hace especial, y la aceptación os ayudará a descubrirlo y os facilitará el potenciarlo.

- **Como padre, no perder al niño interior**

Mantener viva tu mente de principiante será imprescindible para poder acompañar a tus hijos desde tu verdadero niño interior, con apertura y curiosidad por seguir experimentado como si fuese la primera vez. Seguir cultivando la chispa del entusiasmo y la pasión por seguir aprendiendo y compartiendo momentos. Mantener tu mente y corazón abiertos para seguir cultivando grandes y plenas experiencias.

- **La compasión: herramienta de autorregulación**

La compasión también es un método para incrementar el bienestar y las cualidades mentales positivas en tus hijos. Es una motivación, un sentido que enfoca tu vida y la llena de mayor capacidad para organizar tu mente y tu conducta. Es un deseo de estar libres de sufrimiento y una motivación para hacerlo. Por tanto, les permite abrir su corazón a un contacto basado en la atención consciente, el afecto, la empatía, la sintonización y la conexión con los demás que les motiva, les impulsa y les regula.

- **La educación en conductas prosociales: boomerang de bienestar**

Está demostrado que la conducta prosocial favorece y proporciona sentimientos de alegría y satisfacción. Un acto para hacer feliz a otro, genera mayor bienestar que si lo hemos hecho solo para nosotros.

Poner atención en los aspectos éticos y en las acciones prosociales es facilitar una educación positiva, tanto en la relación con el mundo interior de cada uno, como en las relaciones interpersonales y con el planeta.

- **La reflexión *entre***

Mediante la práctica del mindfulness nos servimos de la calma y la claridad mental para realizar reflexiones conscientes. Su entrenamiento, te ayudará a detectar las evaluaciones cognitivas incorrectas y perjudiciales que realizas, para reorientarlas hacia una educación consciente, responsable y positiva. Los pensamientos automáticos y las actitudes disfuncionales no solo te afectan a ti, sino que pueden conducirte a conductas erróneas en la educación de tus hijos.

Reflexionar para educar en el afrontamiento y la toma de decisiones responsables, no en el enfrentamiento, la resistencia o la reactividad. Te permitirá capacitar de estrategias constructivas y colaborativas.

Y no solo eso, sino que te permitirá, como padre o como madre, crear una respuesta

sensible a la necesidad de tus hijos y ajustada a su mundo interior, para contener, apoyar y facilitar la verbalización y elaboración de lo ocurrido.

En su integración, permitirá a tus hijos ser conscientes de sus elecciones, actitudes y conductas, para elegir las y reconducirlas saludablemente y aumentar su bienestar.

- **La pertenencia, un lugar seguro**

Tienes la responsabilidad de posibilitar un entorno de crecimiento seguro, tanto físico, social y emocional para tus hijos, que sostenga, satisfaga e integre sus necesidades. Un entorno en el que, más allá de compartir y estar, los niños son vistos y sentidos. El sentimiento de integración personal les dará seguridad, fortaleza, autoestima y, sobretodo, una organización y estructura mental sana y en equilibrio.

- **El saboreo, mucho más que ser feliz**

El saboreo es una estrategia de la psicología positiva que implica la autorregulación de las emociones positivas generándolas, manteniéndolas y aumentándolas, a través de la atención consciente a experiencias positivas que suceden en tu vida. Saber saborear los pequeños momentos compartidos, se convertirá en una fuente nutritiva de bienestar familiar. Te permitirá cultivar la felicidad y disfrutarla en el lugar que más deseas, tu familia.

- **Las fortalezas, su tesoro**

Cada uno de vosotros sois especiales y únicos y estáis dotados de fortalezas. Mediante la práctica del mindfulness en familia puedes entrenarlas. No olvides que hacerlo, será cultivar en su interior la semilla de un gran tesoro: su valía, su autoestima y la seguridad interna que le harán sentir completo. Desarrollar capacidades y fortalezas personales será construir los pilares necesarios que equilibren y den satisfacción a sus vidas.

- **La gratitud y los deseos, la manera de caminar en positivo**

La gratitud es la manera de poner en valor las cosas que sí tenemos, apreciarlas, disfrutarlas. Frecuentemente, nos enfocamos en las carencias o en lo que no nos gusta y eso nos hace perder de vista las cosas que sí tenemos, y por tanto, nos dificulta el disfrutarlas. Existen estudios que relacionan la felicidad percibida con gratitud. Este es un hábito común de las personas felices, puesto que les permite cultivar una actitud de dicha en su vida. Y esto no implica ver solo lo positivo, ser

agradecido también es aprender de las situaciones o personas difíciles y agradecerles lo que nos enseñan. Cada una de las situaciones o personas con las que nos encontramos, tienen algo que enseñarnos. Todo radica en ser capaz de convertir una crisis o una dificultad en una oportunidad de aprendizaje que te permitirá ver aquello de ti que no podrías ver de otro modo. Te permite, a la vez, capacitarte. Agradecer y desear en positivo, harán que puedas desarrollar una mente constructiva y resiliente.

Por tanto, podríamos definir a la familia *Mindful* como aquella familia que enfoca su intención diaria en el esfuerzo de entrenar su mentalidad compartida, valora a sus miembros para aunar sus diferencias en pro de una misma dirección. Suma esfuerzos y colabora. Mantiene la chispa de estar despierto en el presente, con curiosidad y apertura al aprendizaje y la experiencia compartida. Mantiene el timón del barco con seguridad, protección y afecto para enseñar a sus miembros a dirigir los suyos propios, desde el entendimiento, amabilidad, compasión. Conectan y sintonizan entre ellos.

Tienen presente la importancia de ser, sentir y amar en la plenitud de los momentos. Rescatar los buenos, intensificarlos, saborearlos, pero también reorientar y aprender de los malos. Surfear en equilibrio las fuertes olas que traen las tempestades, pero aprender también a disfrutar de la calma de los días soleados.

Se basan en aspectos éticos y en la reflexión consciente para escoger aquellas estrategias funcionales y prosociales que les permiten un desarrollo saludable y en armonía con el mundo. Un mundo en el que saben valorar aquello que de verdad importa.

“Hoy mi vecino estaba pintando. La pintura olía muy fuerte y dejó su puerta abierta. Le vi y, como me cae muy bien, le saludé. Le dije que tenía un rato libre y que me gustaría ofrecerle un zumo de naranja para reponer fuerzas. En casa, me enseñaron que las vitaminas de la naranja son muy ricas y buenas. Además, Javi, mi vecino, un día lo hizo por mí. Mis padres tuvieron que irse a una reunión y Javi me invitó a su casa a tomar zumo de naranja. ¡Me sentó muy bien! ¡Se lo debía! Me gustó hacerlo, llevárselo y, como la pintura olía muy fuerte, fuimos a tomarlo ¡sentados en la escalera! Y allí, se fueron sumando algunos vecinos más, así que casi se convierte en una fiesta”.

*Alberto, 10 años. Práctica nº 14 - metta-boomerang*

Desde nuestras diferencias, encontramos lo que nos une, descubrimos cómo puede cada uno aportar lo mejor de sí para formar el mejor equipo en colaboración. Para

formar, desde el corazón de la familia, una verdadera fuente de crecimiento y amor bondadoso.

“Hoy mi deseo va para Sugar, quiero que se ponga bueno, mandarle mi amor y hacerle un dibujo. Ahora él nos necesita, ¿verdad?”.

*David, 4 años y medio, en el grupo de mindfulness para niños, Elephantets  
Sugar, perrito de 1 año y medio, recogido de la calle y atendido por una maravillosa  
familia de acogida a la que, juntos, apoyamos. Práctica nº 15*

“Ahora todos somos superhéroes. Tenemos poderes para ayudarnos. Yo mira, Belén, soy el más veloz del mundo”.

*David, 4 años y medio, en el grupo de mindfulness para niños, Elephantets. Práctica nº 16*

La familia *Mindful* cultiva diariamente la intención y el esfuerzo por mejorar, estando atento y consciente de mi, de ti y de nuestra relación. Y todo esto es posible gracias a la práctica del mindfulness. Veamos, por tanto, la importancia de meditar.

### La importancia de meditar

En nuestro día a día nos sumergimos en la velocidad de las enormes demandas externas que socialmente nos establecemos como adultos, a veces esto es ineludible. Sin embargo, incluso en esas veces, tenemos la capacidad y la responsabilidad de elegir qué es lo que deseamos en nuestra vida. Así, cobra importancia el dedicar un tiempo a meditar, a estar en silencio junto a nosotros mismos y entrenar nuestra capacidad de estar en el presente, sin juicios, como curiosos observadores. Solo mediante este recordatorio diario, serás capaz de atender tu vida acorde a lo que quieres, acorde a tus valores.

No podemos darle el poder de dirección de nuestro barco a las prisas. La velocidad con la que actuamos apenas nos deja espacio para un tiempo de reflexión sobre nuestras decisiones y actuaciones. Preferimos navegar con el “piloto automático”, hecho que no está nada mal como ahorro de energía, pero no para llevar una dirección consciente ni para disfrutar del trayecto.

Para ello, hemos de parar, dedicar un tiempo a meditar y poder recuperar de nuevo la atención plena que requiere una vida consciente. Establecer la mirada atenta a mi día, a lo que me ocurre, a cómo estoy en este momento. Y así, volver a reconducir y dirigir

mi vida allá donde yo quiero.

Así, la familia *Mindful* es consciente del tesoro que contiene. Y quiere estar atenta a él porque, solo viendo su valor, podrá proporcionarle el cuidado que requiere. El tiempo no vuelve atrás así que, un día en el que te pares, podrás llegar a ver cómo tus hijos ya han crecido, cómo muchas ilusiones se quedaron en el trayecto por “falta de tiempo”, cómo te enfadaste por situaciones que ahora, sabes que no fueron tan importantes y cómo dejaste de disfrutar de un “buenos días”. Sin embargo ahora, en el presente, es tu momento de poder recuperar este tiempo, solo ahora puedes hacerlo.

Ser consciente de tu presente te permite conectar con la motivación de querer cuidar y abrir tu corazón a una educación consciente y esmerarte en el esfuerzo que conlleva. Recuerda que no debemos esperar a una gran noticia para celebrar o disfrutar con los que más queremos, sino aprender junto a ellos que, cada día, está lleno de verdaderos milagros a celebrar.

“Ayer, mi hija tuvo un mal día y yo, que estaba muy estresado por el trabajo, me di cuenta de que no podía atenderla tal y como quería. Solo le respondía con monosílabos y ella se iba enfadando cada vez más. Entonces le dije, Estela, dame unos minutos para que pueda dejar de lado el trabajo, quiero estar contigo. Quedamos aquí en el sofá en diez minutos, ¿vale? Así, hice una pequeña meditación en silencio, dejé atrás lo que ya era pasado y pude salir a mi cita para realmente encontrarme con ella. Hablamos y jugamos hasta que vino Marta y luego, los tres, preparamos la tarde tal y como deseábamos compartirla”.

*Pablo, padre de Estela (8 años) y marido de Marta. Práctica nº 3 y 11*

Solo con tu ejemplo ellos podrán integrar los valores que quieres transmitirles. Los niños aprenden de ti, no solo por lo que les dices, sino que aprenden muchísimo más por lo que haces. No olvides que eres su modelo y repetirán aquello que te han visto hacer o decir. Ser consciente de esto te ayudará, no solo a tener un discurso educativo para ellos, sino a ser el reflejo real de lo que les quieres enseñar. Y esta es la importancia de meditar, recobrar desde tu silencio, desde tu presente, la consciencia de la responsabilidad de tus acciones y actitudes.

Es por eso que la práctica de la atención plena te puede ayudar a enfocarte cada día en aquella educación que deseas transmitir, en los valores a compartir, y sobretodo, a crear momentos verdaderos. No momentos vacíos en los que simplemente hemos hecho algo juntos sino que, haciendo o sin hacer, hemos sido vistos y queridos.

Este enfoque os permitirá, como familia y como individuos, crecer juntos como un equipo. Observando atentamente la realidad, no con la carga del pasado, sino con el corazón despierto para realizar, cada día, el cambio que cada uno necesite aprender.

No podemos controlar el mundo, ni siquiera nos pertenece, sino que tenemos la suerte de realizar un camino junto a él. Un camino en el que la aceptación y la presencia atenta te lleva a un compromiso contigo de lo que deseas, quieres y puedes realizar. Un compromiso con tus relaciones, cuidándolas y respetándolas. Un compromiso con el planeta, somos afortunados de vivir en él, con animales, flores, plantas, naturaleza y un universo ilimitado de posibilidades. Todos convivimos, ¿por qué no hacer de esto una suma de valores y posibilidades? Podemos educar a nuestros pequeños en el cultivo del amor, en la observación atenta, curiosa y responsable. La familia *Mindful* apuesta, así, por hacer juntos un mundo mejor.

“Ayer hicimos la habitación de las estrellas, ¡me encantó! Ahora sé donde ir cuando necesite verlas”.

*Verónica, 9 años. Práctica nº 17*

## El cambio empieza por ti

A veces, se espera que en el trayecto salgan flores y otras veces, se vierten semillas. Es cuestión de ser conscientes y responsables con lo que se quiere. Puedes esperar a que cambie el mundo para empezar a ser distinto, esperar a que suceda algo que te despierte, que te motive, o puedes creer firmemente en ti, en tu intención y hacer en relación a lo que quieres y sientes. No se aseguran resultados, pero aumentas la apuesta y su probabilidad. En los juegos de azar sería absurdo pensar que sin comprar un boleto puede tocarte el gordo, ¿verdad? Tendrás que, al menos, comprarlo. Así que, prepárate fuerte, porque el cambio empieza por ti.

El mindfulness te ayuda a conectar contigo mismo, te permite cultivar tu mente y corazón en equilibrio. Gracias a la regulación de la atención, te ayuda a discernir la dirección realmente deseada y no la que te indica la sobrecarga emocional. Te ayuda a romper con “el piloto automático” para adquirir la responsabilidad de tu propia dirección, de tus propias actitudes.

La práctica diaria es una invitación a dedicar unos minutos a meditar en silencio, a

compartir y a sentir vuestro ser verdadero. Es recordaros a diario que sois responsables de poder parar, sentir y observar. No elegís las circunstancias que os ocurren pero sí la forma de afrontarlas, de verlas, de cuidar vuestras acciones según vuestros verdaderos valores.

Cuando tu práctica esté establecida como hábito, cuando tu motivación sustente el pilar del esfuerzo diario de dedicar un tiempo de silencio para ti, entonces descubrirás cómo el compartirlo con tus hijos potenciará los efectos positivos de esta maravillosa herramienta. La familia *Mindful* descubre en su día a día cómo ha tenido momentos buenos, cómo ha tenido momentos difíciles, cómo ha sentido su día y, comparte con verdadera atención e interés, lo que a cada uno le sucedió.

“Juan se pone muy nervioso para los exámenes y hemos hecho un nuevo horario *mindful*. Ahora, cada vez que vuelve del instituto y, antes de ponerse a estudiar, hace quince minutos de práctica. Realmente, ha dado un cambio espectacular puesto que sabe regularse y volverse a centrar. Yo pensaba que no podría, al principio se resistía mucho, pero la verdad, todo el camino recorrido juntos veo que trae buenos resultados”.

*Vicente, padre de Juan, 14 años. Práctica nº 18*

En casa de Juan, llevan muchos años con la práctica del mindfulness. Vicente y Ana, sus padres, tenían claro que querían transmitir estos valores en sus hijos. Construyeron su cabaña de meditación y así, desde hace tres años, practicaban juntos. Ya hacía un año que Juan, fruto de la efervescencia adolescente, prefería practicar a solas en su habitación, y así lo hacía. El hábito, la motivación y el significado ya estaban servidos, así que él ya disponía de todo el inventario enriquecido.

Llegó el año de la gran prueba, Juan empezó a ponerse muy nervioso con los exámenes, pero bastó con un cambio de horario en su práctica habitual, para que él solo pudiera volver a regular su ansiedad. Esto, sin duda, le permite centrarse más en sus estudios, sostener la atención y la concentración y, por tanto, realizar aprendizajes significativos. Y no solo eso, puesto que le confiere una gran confianza en sus recursos internos, en sus fortalezas, en sus capacidades, sumando valor a su autoestima. Y este cambio en él, empezó por el cambio en casa. Sus padres realizan cada día cambios conscientes para modelar en ellos aquello que realmente sienten como importante y, meditar, para ellos lo era.

Por eso, la práctica del mindfulness en niños y adolescentes es una valiosa

herramienta que, practicada en familia y siendo vosotros el modelo de la práctica, aumentará, sin duda, sus múltiples beneficios. Sabemos que para un niño sus padres son héroes y les encanta descubrir el mundo a través de sus ojos. ¿Cómo si no habrían de descubrirlo? Tienes la oportunidad de cultivar en él aquella educación y valores que quieres que luego, como adulto, disponga para elegir y configurar su modo de ser.

El mundo que tú les muestras, el mundo que tu construyes junto a ellos en su infancia, será aquel en el que ellos vivan como adultos.

“Belén, es alucinante, ya hago quince minutos *mindful* y me sale genial. Mi padre dice que ahora parezco más centrado y todo”.

*Juan, 14 años, hijo de Vicente. Práctica nº 8*

Construyamos desde casa ese mundo que anhelamos, y no olvides que no puedes pedir aquello que no has dado. El cambio empieza por ti, ofrece aquello que deseas ver en tus hijos. Muéstrales aquello que es verdaderamente importante.

Lo verdaderamente importante

Te invito ahora a realizar la siguiente práctica.

Siéntate en la postura de meditación, con tu espalda recta y el corazón abierto a esta experiencia. Relaja tu cuerpo y esboza una ligera sonrisa. Observa el ritmo de tu respiración y déjate acunar por él. No has de modificar nada, tal y como es, está bien. Simplemente observa con amabilidad y afecto. Respira la calma del momento presente y dedica unos minutos a conectar con las cosas verdaderamente importantes para ti con respecto a tus hijos.

Recuerda aquellos momentos en los que les mostraste tu afecto, les acariciaste con tu sonrisa, los abrazos, cuando los acogiste con tu mirada, cogiéndole de la mano o esperándole con firme apoyo. Recuerda los pequeños gestos que te hicieron sentir feliz junto a ellos.

Disfruta de ellos por un momento, saborea la sensación que mueve en ti, la emoción que despierta. Siente la fortuna de estar juntos y disfrutaros, de ser diferentes y sentirlos el mejor equipo.

Ahora, puedes volver al presente, sintiendo dentro de ti el tesoro que simbolizan estos momentos.

En el día, suceden muchas cosas a las que prestamos atención y, muchas de ellas, no son las verdaderamente importantes. Recuerda estos pequeños y significativos gestos que te llenan, que nutren tu vida.

Hazte un compromiso firme de seguir apostando por ellos. Pon verdadera intención de no olvidar lo verdaderamente importante. Dile cuánto le quieres, ríe y llora junto a él, permite que las emociones no sean enemigas sino aliados en vuestra vida. Se coherente con lo verdaderamente importante para ti, muéstraselo, hazle saber que camináis juntos en esta bonita aventura que hoy tienes la oportunidad de crear para él y él tendrá la oportunidad de crearla para otros.

Recuerda que sois el mejor equipo para esta expedición, que estáis en el mejor campamento base en el que encontraros. Que existen miles de estrellas que os iluminan, solo tenéis que parar conscientemente a sentirlas.

Siente, disfruta, llénate en cada inspiración de la bonita y nutritiva luz de ser más allá de ti.

Hoy tienes la oportunidad de hacerlo: ¡adelante!

“Hoy quiero agradecerte la notita que pusiste en el espejo de mi habitación. Realmente tenía muchos nervios e inseguridades por el examen. La vi y me hizo sonreír, me hizo sentir acompañada y me hizo conectar en que también puedo estar segura y tranquila. La cogí y la guardé dentro de mi estuche. Cuando saqué el boli para el examen, cerré mis ojos unos segundos, respiré hasta calmar mi corazón y me repetí internamente tres veces tu mensaje. Abrí los ojos y mi atención estaba completamente enfocada en el examen. Aprendí tanto contigo...Gracias por estar siempre ahí. Hoy me toca a mí darte a ti esta notita”.

*Alejandra, 15 años. Post de nevera para su mamá. Práctica nº 11 - Te regalo una nota*



# EL TRAYECTO EN POSITIVO

## UNA MENTE EN POSITIVO

---

Existen estudios que demuestran que el entrenamiento en mindfulness aumenta los niveles de afecto positivo, la empatía y la esperanza. Ofrece un sentido y coherencia a la vida, mejorando la calidad de nuestras vivencias y relaciones. Si unes su práctica en familia a las intervenciones positivas, realmente transformarás tu mente y la de tus hijos. Posibilitareis un trayecto en positivo y una mente consciente, resiliente y positiva.

### La cantimplora y la sal

Era domingo y el pequeño Rubén disfrutaba de una excursión con su papá. Como era un día soleado, muy pronto su cantimplora reclamó agua.

Rubén era un niño que siempre se quejaba, pensaba que todo lo malo le ocurría a él y que esto, evidentemente, era un rollo. Así que, cuando a mitad excursión su cantimplora ya estaba vacía, protestó, se enfureció y trató mal a su preciada compañera de excursiones.

Pronto llegaron a una gran fuente natural donde, gracias a las lluvias del otoño, el agua discurría bien fresca y con buen caudal. Su padre, que no veía del mismo modo las circunstancias, decidió, antes de llenar su cantimplora, echar un pellizquito de sal en ella y ofrecérsela para beber. Cuando Rubén la probó, evidentemente, protestó con un enorme “¡Buah! qué asco. ¡Está muy salada!”.

Entonces, su padre le enseñó la sal que él mismo había vertido en ella, le dio un nuevo pellizquito y le dijo que hiciera lo mismo, pero esta vez en el agua de la fuente “echa la sal y prueba ahora el agua”. Rubén, con su ceño fruncido, accedió al reto sabiendo que, igualmente, estaría salada y no le gustaría. Pero cuando pegó un pequeño sorbo, exclamó sorprendido: “¡El agua no está salada y le hemos echado sal! ¡está muy

rica! ¿Es una fuente mágica, papá?” a lo que su padre, afectuosamente, respondió: “no, simplemente, el recipiente que contiene aquello que no te gusta es mayor”.

Puedes entrenar tu mente para que sea un recipiente grande o puedes quedarte en la limitación de tus creencias y mantener una mente pequeña. Somos mucho más que eso, así que, si cultivas una mente grande, abierta, flexible y receptiva, podrás descubrir los múltiples beneficios de sentir que, pese a que haya sal, queda mucha más agua limpia y clara donde beber.

### Una mente grande para un mundo grande

Podemos ver el mundo desde muchas perspectivas así que, ¿por qué quedarnos aferrados solo a una? Podemos cambiar nuestra perspectiva de los hechos, podemos ver problemas o podemos ver oportunidades, podemos estar centrados en el sí o quedarnos en el no. Nuestro cerebro funciona por conceptos polares, es decir, solo sé qué es la luz porque conozco la oscuridad. Solo sé lo que me gusta porque sé identificar aquello que no, conozco la alegría porque también conozco la tristeza. Pero esta dicotomía es solo conceptual, la representación subjetiva de ella tiene muchos más matices. Sin embargo, muchas veces quedamos presos de ella y etiquetamos el mundo, y nuestra experiencia sobre él, limitando nuestras vivencias, juzgándolas en blanco o negro. La tendencia a pensar demasiado, el dejarte inundar por las emociones, quedarte pegado y aferrado a ello, es un tóxico que entorpece tu percepción, tus sentidos y, consecuentemente, tu relación con el mundo. Este sería el funcionamiento de una mente rígida, dicotómica, una mente pequeña que queda presa en una polaridad.

Pero como todo tóxico, puedes depurarlo, solo requiere de tu voluntad y del cuidado atento. No eres ni tus pensamientos ni tus problemas, no puedes identificarte con ellos y dejarte llevar por el estado al que te conducen. Eres mucho más que eso. Identificar como única perspectiva aquello que tu piensas, será tomar la sal de la cantimplora, reducir las posibilidades de beber en una fuente más grande.

Numerosos estudios nos demuestran cómo una mente flexible es más resiliente, más capaz de hacer frente a las adversidades, más creativa y más tendente al equilibrio y bienestar, es decir, una mente grande. La práctica del mindfulness te ayuda a cultivarla. Te permite entrenar la habilidad de observar tus pensamientos, sin identificarte con ellos,

cultivar una actitud de apertura a la experiencia, de receptividad, amabilidad y aceptación que te conducirán a una mente flexible y a una perspectiva más amplia de la realidad. Te permite, por tanto, elegir las gafas con las que observar el mundo. Así, cada vez, podrás sentirte un recipiente mayor, conectado con más experiencias y realidades y, por tanto, una mente grande, con mayor libertad y conocimiento sobre un mundo también, más grande. En una taza de té una pelota de golf es un gran problema pero, si esa misma pelota la tiramos al océano el problema es mas pequeño. La mente ha de ser grande como el océano para que los problemas no armen un gran desastre.

El valor de la práctica del mindfulness va más allá de conseguir calmarte o entrenar tu atención, te permite ser consciente de tus herramientas internas de cambio, de despertar desde dentro para también, poder transformar afuera.

Parece complicado pero cada día escuchamos a muchos padres que vienen a los grupos de entrenamiento y práctica, cómo su práctica personal les repercute en positivo no solo a ellos sino en sus relaciones familiares y sociales. Cómo aumenta su perspectiva, su visión y cómo, consecuentemente, pueden elegir más fácilmente la conducta o la dirección deseada y no tanto dejarse llevar por la velocidad de los hechos y la reactividad que conlleva.

Tu también puedes cultivar una mente grande para sentir y transformar este mundo grande.

“En mi casa ya no nos gritamos tanto para decirnos las cosas. Nos sentamos calmados, juntos. Nos vemos y nos escucharnos. A mi me gusta esta forma porque me enfado menos.

En clase también atiendo más, la profesora dice que estoy más tranquilo. Y esto me ha encantado porque luego, nos hemos ido a tomar el bocata al jardín para celebrarlo”.

*Juan, 8 años. Práctica nº 8 y 19*

## El tesoro del valor

Cultivar una mente grande hace que tu perspectiva sea cada vez más amplia, llenando tus elecciones de libertad y, por tanto, de responsabilidad. Y es esta responsabilidad la que te brinda la oportunidad de cultivar valores en familia.

En el grupo de mindfulness para niños y familias, aprendemos a desear y enfocar la

mente en positivo. Aprendemos, desde la claridad que proporciona la calma, a discernir nuestros pensamientos y conductas y, solo si esto viene acompañado de valores, se alcanza el bienestar y la plenitud. Una mente grande y vacía de valores no nos conduce a la felicidad, puesto que solo podrás sentirla si tus actuaciones hablan de ella.

Así, esta responsabilidad se convierte en la maravillosa oportunidad de cultivar en los niños un gran tesoro. El tesoro de los valores y las actitudes prosociales, principios y acciones que les permitirán orientar su comportamiento de forma constructiva y altruista, sin que exista la previsión de una recompensa externa.

Relacionarte en una sociedad donde esperas recibir a cambio de lo que haces diferentes recompensas, te aleja del sentido esencial de humanidad. En la medida en la que solo realizas determinadas acciones a cambio de algo, te engañas pensando que así estarás bien, porque es lo que quieres conseguir y es así como debe ser. Muchos niños y jóvenes se relacionan así y lo único que consiguen a cambio es aumentar su frustración y, consecuentemente, su ira. El mundo no está diseñado para responder a tus actos según tus deseos, sino que de las intenciones y acciones que siembres es de donde puedes, posteriormente, bajo tu responsabilidad y esfuerzo, recoger. De tal modo, no recae la responsabilidad de tu felicidad en el mundo y en las cosas que te toca vivir, sino en tu actitud y los valores que te guían en él.

La práctica del mindfulness, nutrida por estos valores y acciones prosociales, te aportará múltiples beneficios personales, puesto que incide en la reducción del estrés, de la ansiedad, de la frustración y enriquecerá tu autoestima mediante el aumento de la percepción de logro y eficacia personal. Estos beneficios incluso llegan a un nivel colectivo, mejorando la convivencia y armonía de las personas, grupos y sociedades. Esta interrelación positiva, genera un sentimiento de reciprocidad, de proximidad, basadas en una actitud empática, unos valores compasivos y un descentramiento progresivo del propio espacio psíquico. Hechos que fomentan, a su vez, los estados de ánimo positivos, la confianza y serenidad. Contribuiremos así, a cultivar una mente grande en un clima de bienestar, paz y unidad que nos conducirá a la construcción de una potente reductora de la violencia y de la agresividad.

La familia *Mindful* cultiva, en su día a día, el equilibrio emocional, la reflexión frente a la reactividad y los impulsos, la capacidad de espera frente a la inmediatez de respuesta, la motivación intrínseca frente a la gratificación externa, y la empatía. Cultiva

valores constructivos tales como el amor, la compasión, el respeto, la benevolencia, la amabilidad, el cuidado y la no violencia, tanto hacia uno mismo como hacia los demás y hacia el medio ambiente. Facilita, en su dinámica de interrelación, unos sentimientos de eficacia, unos valores de ayuda y de cuidado que les conducirán, tal y como hemos visto, a sentimientos de satisfacción. Cultivando, con ello, una saludable autoestima y felicidad.

Los padres *Midful* convierten los valores en un tesoro a legar. Se convierten, por tanto, en grandes guías para sus hijos. Veamos, en el siguiente capítulo, un poco más sobre esta maravillosa misión.

“En mi casa no tenemos jardín, pero desde nuestro balcón hemos sembrado unos geranios. Yo soy su cuidadora y cada día salgo a visitarles. Mis padres me dicen que no los riegue tanto, que los observe bien y toque su tierra antes para saber si necesitan o no de más agua. Yo me siento muy contenta porque se están haciendo muy grandes y ¡muy bonitos! No sé si seré jardinera de mayor pero siempre cuidaré de las flores, ¡me siento tan bien!”.

*Mariola, 9 años. Práctica nº 14*

“Gracias Belén, nos ha encantado la idea. A David le encanta cuidar a Petunia, le da los “buenos días” y se abraza a su macetero. Se han hecho amigos y ahora dice que quiere más Petunias de colores. Es maravilloso verle tan feliz”.

*Andrea, mamá de David, 4 años y medio. Grupo Mindfulness para familias, Elephantets Petunia, hermosa planta de flor blanca que en la primavera regalamos a cada niño para que la cuide. Práctica nº 14*



# LOS GUÍAS

## PARENTALIDAD CONSCIENTE

---

En cualquier expedición son necesarios unos guías para organizar y establecer la ruta más adecuada. Los guías nos preparan para el camino y nos ayudan a adquirir conocimientos sobre el mismo, así como las habilidades de afrontamiento necesarias para las posibles adversidades que en él, devengan.

Vosotros, como padres, sois los grandes guías de vuestros hijos. Les presentáis el camino y les dotáis de los mejores recursos para transitarlo. No podréis evitar las adversidades, pero sí reforzar sus fortalezas para afrontarlas. Dais seguridad y apoyo desde la afectividad de sentirlos, contenerlos y respetarlos.

Vuestra labor os reportará momentos felices, de plenitud, pero también dificultades y responsabilidades. Sabéis que vuestra labor de guías influye en el desarrollo, estructura y equilibrio de la configuración de su cerebro y en dar sentido a su mundo interno, emocional y simbólico. Y esto ocurre a cada momento, en cada una de las acciones que compartís con ellos. Cada hijo es diferente y solo mediante vuestra presencia, atención plena y sostén, podréis conocer, diferenciar y dar un significado saludable y equilibrado a cada una de sus vivencias. Es importante ser conscientes de esto para poder discernir, en cada momento, y de forma consciente e intencionada, la manera en la que os relacionáis y construís el vínculo con ellos.

Actualmente, las prisas, el estrés, el exceso de velocidad en el hacer cotidiano, nos impulsan a ser reactivos ante las acciones, a funcionar bajo el “piloto automático”. Es decir, a funcionar con un procesamiento de acción y de información no elegidos conscientemente. Funcionar de esta manera, te hace vivir en una realidad selectiva y aleatoria, sin darte cuenta de ella. Te conduce sin consciencia en las diferentes experiencias diarias y además, juzgándolas a cada momento. La práctica del mindfulness te permite, bajo el silencio de parar, ser consciente de este tipo de funcionamiento. Te posibilita elegir la dirección, depositando la atención en aquello verdaderamente

importante. Y en esta elección, mejor estar presente, que buscar la perfección.

### Estar presente, mejor que ser perfecto

Cada día, la parentalidad consciente trae nuevos retos, frustraciones, inseguridades, carencias, y esto puede incluso complicarse cuando estamos exhaustos, estresados, cansados o afectados, es por eso que necesitamos aceptar que no somos perfectos. Aceptar que esto es así, que es natural que suceda. Es necesario ser consciente de que también fuiste niño o niña, que quizá tengas cosas por resolver, quizá también dificultades y esto, no es un problema. Simplemente es una realidad a la que hay que atender con amabilidad y compasión, para sanarla. Ser consciente de tus necesidades y atenderlas facilitará el hecho de no proyectar en tus hijos tus propias dificultades o frustraciones. Ver y aceptar tus limitaciones te ayudará a diferenciarlas de las de tus hijos, te permitirá apoyar las suyas y dirigir una mirada verdadera a la necesidad de su ser. Cada momento es un momento nuevo, por lo que cada momento trae una nueva oportunidad para hacerlo.

Tus hijos no necesitan a unos padres perfectos, tan solo necesitan unos padres presentes, que sepan verles en la individualidad de su ser, sentirles, quererles, atenderles en sus necesidades y acompañarles desde la contención de unos límites saludables que les den seguridad. Necesitar y pedir apoyo es algo natural, solo has de estar atento para darte el permiso de hacerlo.

Realmente, cada día es una experiencia diferente en la educación de cada uno de tus hijos, y una nueva búsqueda de equilibrio, puesto que no depende solo de lo sucedido, sino de cómo estás tu, cómo están ellos y cómo está siendo vuestra interacción de hoy ¿Os estáis dejando llevar por el enfado de la situación que no os gusta? ¿estáis reaccionando desproporcionadamente? ¿estáis proyectando algo en ellos que quizá tenga que ver con alguna otra persona o circunstancia? ¿estáis realizando juicios apresurados y automáticos? De cómo manejeis estas situaciones cada vez que se presenten, iréis conformando vuestra relación y la calidad de vuestro vínculo afectivo. Así, cada interacción cuenta para la siguiente y cada una suma, o resta, un valor en ella.

La parentalidad consciente requiere, por tanto, de un continuo ajuste intencionado y dinámico en torno a la relación, y al momento evolutivo de vuestros hijos. Requiere de una reorganización de las estrategias parentales y de una continua regulación emocional,

en función de las demandas internas –cómo estás tu–, de las externas –cómo están ellos–, y de las situacionales.

La práctica del mindfulness puede ayudarte en este continuo ajuste en movimiento. Te ofrece una efectiva auto-regulación emocional que te permite romper con las reacciones automáticas, aumentando tu capacidad de reflexión y de consciencia sobre el momento presente. A este respecto, las investigaciones demuestran resultados significativos no solo en los cambios de los padres o de los hijos sino, tal y como hemos descrito, en la relación entre ellos. Si consigues acercarte desde la calma que ofrece la regulación emocional, podréis encontraros para, en la sinergia del conjunto, entrenar una mente compartida y en equilibrio. Para ello, los procesos de conectar y sintonizar serán claves.

Veamos, por tanto, estos dos procesos en profundidad, puesto que serán un medio de unión en equilibrio.

Quiero contarte algo, ¿respiramos?

*Pablo, 5 años y medio*

### Conectar y sintonizar

Imagina por un momento, una situación en la que te hayas sentido muy furioso y enfadado por algo que te haya sucedido con un amigo, y observa si la siguiente afirmación calma tu malestar: “bueno, tampoco es para tanto. Ese tema no es tan importante como para ponerse así”. Seguramente la respuesta sea “no”. Quizá pueda ser verdad que el tema en sí no sea el más trascendental e importante, en términos objetivos. Pero en ese momento para ti, emocionalmente, sí lo es. Es, por esta lógica emocional, por la que no te importa tanto debatir la información de lo que ha ocurrido sino sentir que la persona a la que se lo compartes te entiende, te escucha atentamente y acompaña tu emoción sin juzgarla. Esto te ayuda a calmarte y restablecer tu equilibrio y regulación emocional. Posteriormente, ya puedes analizar la información y lo sucedido de otra manera, quizá incluso puedas cambiar tu perspectiva.

Seguramente, este proceso también lo habrás podido experimentar afrontando de esta misma manera alguna rabieta de tu hijo. Momento al que llegas armado con un sermón repleto de alegatos que, sin cuestionar su veracidad e importancia, sí habrás

podido cuestionar su eficiencia. Pues bien, esto se debe a que te estabas dirigiendo al hemisferio cerebral equivocado. Tus esfuerzos en emplear la lógica y el análisis de la situación iban dirigidos al hemisferio izquierdo, sin embargo, era su hemisferio derecho, en pleno estallido emocional, el que necesitaba, primero, de tu regulación.

Esto es así debido a la configuración y funcionamiento de nuestro cerebro que queda dividido en dos hemisferios: el derecho, que es el encargado de la emoción y de la creatividad, es holístico y no verbal, y el izquierdo, encargado de la lógica y el razonamiento, es literal, lingüístico y lineal. Así, cuando una situación nos afecta emocionalmente, nuestro cerebro queda desequilibrado. La fuerte ola emocional despierta a nuestro hemisferio derecho, el emocional, que no cesará en su insistencia hasta que se sienta atendido. Al igual que el hambre no cesa hasta que comemos, nuestra necesidad emocional no cesa hasta que la atendemos. Cuando le prestamos la suficiente atención y se calma, el otro hemisferio, el izquierdo, arduo de entender qué es lo que ha ocurrido y analizar la situación, en pro de resolverla, ya está preparado para realizar eficazmente su tarea. Ya es el momento de hablar y elaborar lo sucedido.

Si eres capaz de atender a estas dos necesidades en tus hijos, estarás desarrollando en ellos un cerebro integrado, habréis conectado y sintonizado. Aprenderán contigo, a encontrar el equilibrio emocional y a elaborar constructivamente las situaciones. Esto es debido a que habrás ido atendiendo a los dos hemisferios en su demanda y así, paulatinamente, se han ido equilibrando, regulando e integrando. Alineando, por tanto, vuestros hemisferios, estarás favoreciendo su regulación emocional. Sintonizar favorecerá, sin duda, vuestros vínculos y reportará una experiencia y práctica parental más positiva bajo la experiencia de sentirse sentidos.

Es como escuchar una emisora de radio desintonizada, generando ruido, malestar y mucho esfuerzo por entender lo que están retransmitiendo y cómo, si de repente se sintoniza, uno siente un alivio inmediato, un mejor entendimiento de la información y una mejor conexión personal. La práctica del mindfulness en familia es vivir con la emisora sintonizada y con el compromiso e intención firme de hacerlo en aquel canal que, verdaderamente, quieres. En aquel canal que os hace sentir queridos y completos.

La familia *Mindful*, desde la integración de la práctica de la atención plena en la función parental, desarrolla esta habilidad. Hecho que les permite estar mucho más receptivos, abiertos y sensibles a ver sus señales, así como estar más conscientes de la

responsabilidad que conllevan sus respuestas, para sintonizarlas y mejorar, con ellas, su relación parental. Te permite construir relaciones más saludables junto a una experiencia positiva de crecer en familia.

Una tarde, ya empezado el grupo de mindfulness para niños, Araceli, de 9 años, vino llorando y, entre sollozos, nos contó cómo se sentía. “Hoy ha sido un día triste porque he perdido todo el trabajo que hice para plástica, también me dio rabia, pero ahora es más tristeza”, todo el grupo de niños se paró para escucharla atentamente. El silencio se hizo respeto, sus hemisferios realmente sintonizaron y conectaron con ella. Quique, el más cercano a ella, le dijo con cariño cómo la entendía, que cuando a él también le ha pasado alguna vez, se ha sentido igual. Y, tras este silencio lleno de amor, se respiraba calma. “Ahora, ya creo que se me ha pasado”, concluyó entonces Araceli. Y todos, al unísono, le dijeron que la entendían. Fue un momento realmente mágico, construido gracias a la capacidad de conectar y sintonizar entre ellos, de respetarse y de apoyarse en las dificultades. Los niños, si les dejamos en el ambiente adecuado, saben sacar de él momentos extraordinarios.

La parentalidad consciente te ofrece múltiples oportunidades, todas ellas favorecedoras del equilibrio del sistema familiar. Te invito, a continuación, a reflexionar sobre algunas de ellas.

### Cultivar el equilibrio familiar

La finalidad de la práctica en familia es apostar por un sistema en armonía, donde cada expedición pueda convertirse en una oportunidad de encuentro y aprendizaje, de compartir y disfrutar.

La práctica del mindfulness en familia te permite cultivar una educación consciente: cómo quieres relacionarte, qué mensaje quieres realmente transmitir y cómo quieres construir, aquí y ahora, el vínculo con ellos. Gracias a la claridad mental y la calma, en los momentos difíciles puedes actuar con firmeza y seguridad para establecer límites adecuados, basados en lo que es educativo en estos momentos para tu hijo y establecer consecuencias ajustadas, no bajo los efectos de la reactividad o el autoritarismo.

Favorece las habilidades de contacto y cuidado. Ser consciente de cómo quieres cuidar a tu familia y de la importancia de cada uno de los encuentros. Te permite parar,

observar y escuchar. Cultivar tu presencia plena para ofrecer un entorno seguro en el que crecer. Poder observar la belleza que cada uno de tus hijos está dejando crecer junto a ti, sus fortalezas, su individualidad, su don.

Favorece la sintonización y la regulación del sistema. Te ayuda a entrenar la capacidad para regular tus reacciones automáticas en la relación con ellos, incluso en los momentos de dificultad, provocación o agresividad, así como sintonizar con ellos y promover un diálogo reflexivo, sin juicios o interpretaciones apresuradas.

Te permite establecer rituales de pertenencia: asambleas de paz, asambleas de gratitud o pequeños encuentros conscientes. Instaurar rutinas que favorezcan un entorno estructurado, una estabilidad familiar y un sostén para mantener ritmos y hábitos cotidianos que den seguridad.

Te permite cultivar una vida plena para despertar a la vida, para no transitarla adormilado esperando a que suceda algo que te despierte a ella. La vida no hay que esperarla, la vida ya está sucediendo aquí y ahora. Te posibilita, así, cultivar la felicidad en familia, reforzando vuestros vínculos y compartiendo vuestra mente de principiante para jugar, crear, reír e interaccionar positivamente.

Al despertar del embotamiento de tus pensamientos y emociones, te permite ser consciente de tus sentidos. Te conecta con la vida sensorial para poderle ofrecer un mundo donde conectar, un lugar en el que sentirse acariciado.

Con la práctica, descubrirás que mindfulness no requiere de un esfuerzo sino de un fluir. En cada momento exploras, en cada momento vives, en cada momento acompañas. Solo has de fluir en ellos. El trabajo es ser constante, creer firmemente en que quieres vivir de una forma consciente tu vida y, a cada paso, en cada interacción, descubrirás los resultados. Resultados en continuo movimiento.

Y esto, no solo es una hipótesis, sino que la ciencia lo ha demostrado en múltiples estudios. Es interesante saber cómo una herramienta tan sencilla tiene validados tantos resultados positivos para el ser humano. Veamos, a continuación, algunos de estos interesantes beneficios.





## RESULTADOS EN MOVIMIENTO

## BENEFICIOS DE SER UNA FAMILIA *MINDFUL*

---

“No podría describirte en palabras la sensación tan bonita que tengo. La práctica del mindfulness nos ha permitido conectar profundamente. Me alegra mucho cuando siento que estamos más cerca, que nos cuidamos de otra manera. Me maravilla ver cómo Alex se da cuenta de lo que le está sucediendo, se detiene, cierra con amor sus ojos para ayudarse de la respiración y viajar a su interior. Tiene construido, creo, un bonito lugar seguro. Se calma, se regula. Ver que tiene un refugio así, me da tranquilidad.”.

*Vanesa, madre de Alex. Práctica nº 20*

Muchas veces, viene al grupo de mindfulness algún niño o adolescente con pocas ganas de practicar porque está preocupado o porque le ha ocurrido algo que todavía atrapa su atención y su emoción. Sin embargo, al terminar la hora del grupo, parecen otros. Tras la práctica de la atención plena, puede observarse la transformación. Es palpable, se ve, tanto en sus expresiones corporales como verbales. Puede verse cómo se vuelve a encender la luz del sistema interno de regulación. La práctica les permite regularse, enfocar y crear, nutrir y anclarse a su lugar seguro. Un lugar que les acoge y desde donde pueden dejar pasar la fuerte ola que les pueda estar azotando en ese momento, puesto que desde ahí, nada les perturba, ni les distrae, todo vuelve a la calma.

Así mismo, a mayor anclaje y construcción del lugar seguro, ellos mismos desarrollan un mejor autoapoyo, función que les permite no depender tanto del entorno, sino de haber construido dentro de ellos la suficiente estabilidad para apoyarse. Y como no, les ayuda en el desarrollo de una saludable autoestima. Ser capaces de calmar y enfocar su mente, les permite sentirse estables, fuertes, reflexivos, eligiendo su camino y, en consecuencia, sentirse empoderados, con recursos y estrategias internas de afrontamiento. Este entrenamiento, reforzado desde el campamento base que se

establece desde casa, es el mejor sostén para los avances.

“Pues yo no sé si estoy ahora más atenta o no. Pero lo que sí sé es que me siento con más energía e ilusión. Me permite ser consciente de mi ser y mi presencia. Puedo elegir. Ahora siento que puedo tener una vida mejor”.

*Elena, 16 años. Grupo de mindfulness para adolescentes, Elephantets*

“No sé que habéis hecho con Alberto pero lo cierto es que ha dado un cambio gigante. Cuando le observo relacionarse con los demás, no solo en clase sino también en el comedor y en el patio, parece otro. Solo puedo deciros que, esté haciendo lo que esté haciendo: funciona, ¡y muy bien!”.

*Joaquín, profesor y tutor de Alberto, 8 años, practicante de mindfulness*

No hay nada mejor que vivir en plenitud las diferentes expediciones que vuestro camino os trae e ir descubriendo los maravillosos resultados que de ello se derivan. Son resultados en movimiento, son resultados de una constancia, intención y un compromiso. A cada momento estoy, a cada momento respiro conscientemente, a cada momento puedo sentirme para sentirte, a cada momento podemos construir el mejor instante.

En la actualidad, contamos con numerosas investigaciones en las que se constatan muchos de los beneficios que la práctica continuada del mindfulness nos ofrece. Convirtiéndose, por tanto, en una práctica y valiosa herramienta al alcance de todos nosotros. Sabemos que no es complicada pero que requiere de un esfuerzo y una intención diaria para que se convierta en un hábito saludable y efectivo.

Podríamos equiparlo con el ejemplo de querer entrenar tu cuerpo en el gimnasio. Para ello, necesitas una rutina diaria de ejercicio moderado, una intención para realizarlo, tener unos mínimos conocimientos para poder ejecutar bien los ejercicios y con esto, y con la constancia en el tiempo de entrenamiento, es cuando vas descubriendo que, efectivamente, tus músculos se van haciendo más fuertes, tu salud va mejorando y te vas sintiendo mejor.

Así, el proceso de la práctica del mindfulness es similar al descrito, puesto que igualmente se trata de desarrollar un hábito que mejorará el “músculo” de tu cerebro, tu salud y tu bienestar. Y, de igual modo, los resultados no vienen de hacer ejercicio solo cuando te acuerdes, o cuando hayas conseguido un hueco, sino de plantear tu día teniendo en cuenta que quieres realizarlo. ¿Verdad que no te planteas si has hecho un hueco para lavarte los dientes, ducharte o para vestirte? Simplemente el propio hábito te

lleva, de forma programada, a realizarlo. Dentro de tu tiempo, ya existe el tiempo destinado para ello. Pues así es la práctica del mindfulness. Seguro que, cuando hayas adquirido el hábito, descubrirás cómo te sientes mucho mejor, cómo en tu día sí hay tiempo para la práctica formal y cómo, sin apenas darte cuenta, se está convirtiendo en un modo de enfocar tu día a día. La práctica informal irá tiñendo de beneficios tu presente y encontrarás, en continuo movimiento, los resultados esperados. Te describimos, a continuación, los beneficios demostrados científicamente.

## Beneficios individuales

A lo largo de diferentes estudios, queda demostrado que con la práctica continuada del mindfulness disminuimos nuestros niveles de estrés y ansiedad. Conseguimos ser menos reactivos ante las situaciones adversas. Mejora la regulación emocional, nuestra atención y favorece estados mentales positivos. Fortalece el sistema inmune, las conexiones nerviosas en regiones cerebrales relacionadas con la concentración y sentimientos de felicidad y compasión. Estimula la producción de endorfinas, hormona que produce la sensación de felicidad y euforia. Mejora la consciencia del propio cuerpo y el cambio de perspectiva.

Así también, un niño que practica mindfulness, entrena su propia regulación emocional, disminuye su reactividad y aumenta la conducta reflexiva. Aumenta su atención en las tareas diarias, por lo que aumenta la probabilidad de aprendizajes significativos y la de mantenerlos, puesto que sabemos que las conductas autorreguladas tienden a mantenerse más que las reguladas desde instancias externas.

El mindfulness influye favorablemente en el desarrollo del área prefrontal del cerebro. Esta área es la encargada de reflexionar, analizar, planificar y realizar acciones. El desarrollo de estas funciones implica también el desarrollo de una serie de capacidades cognitivas que te permiten mantener la información, manipularla y actuar en función de esta. Te permite, por tanto, autorregular tu conducta adaptándola a los cambios que pueden producirse en el entorno, logrando actuar de forma reflexiva y no impulsiva.

Además, mediante la práctica, puede fortalecerse la influencia que tiene el córtex prefrontal sobre la amígdala, influyendo en la disminución de su tamaño. Este hecho constata la regulación del sistema de estrés, facilitando los estados de calma y la

regulación emocional. La amígdala es una parte del sistema límbico (centro responsable de las emociones) y es la encargada de procesar nuestras percepciones sensoriales aversivas, tales como el peligro, el estrés, la ansiedad o el miedo. Su finalidad es favorecer que puedas reaccionar acorde a ellas. Así, si detecta percepciones de peligro enviará una señal a tu hipotálamo para que segregue cortisol (hormona del estrés) para que puedas salir corriendo. Y esto es adaptativo porque te permite la supervivencia pero, una continua activación puede llevarte a un estado de estrés crónico, nada funcional ni saludable, que producirá un aumento de su tamaño. Consecuentemente, esta sobreactivación de la amígdala por situaciones estresantes, te vuelve cada vez más reactivo.

Así, la práctica del mindfulness, mediante su influencia en el desarrollo del área prefrontal de tu cerebro, te permite actuar con más calma ante los estímulos externos, siendo menos propenso al estrés y a las reacciones exageradas de ansiedad.

A través de la meditación, es posible influir voluntariamente sobre el nervio vago. Conseguir un tono más elevado en él te proporcionará una mayor tranquilidad, puesto que él es el encargado de activar nuestro Sistema Nervioso Parasimpático, el sistema encargado de la calma.

A parte de estos maravillosos cambios que puede producir en tu cerebro y en tu organismo, el mindfulness también tiene un potencial terapéutico referido al dolor, a los estados depresivos y a la ansiedad, entre otros. De hecho, es una de las terapias psicológicas de tercera generación más eficaces para el tratamiento de estos síntomas. Ejercicios de meditación concretos fortalecen, además, áreas del cerebro que transmiten empatía y compasión, hecho que mejorará tu capacidad de relación, contigo mismo y con el mundo. Favorece un aumento en los niveles de afecto positivo, un mayor sentido de coherencia, especialmente en el significado de vida, una mayor empatía, mayor esperanza y una mejora en la calidad de vida. La práctica del mindfulness se asocia con mayores niveles de curiosidad y receptividad a nuevas experiencias.

La práctica de la atención plena puede ayudarte a crear un estado interno de equilibrio integral y favorecer estados mentales positivos. Además, te permite tener resultados a largo plazo ya que produce cambios cerebrales en determinadas partes de la corteza cerebral, aumentando el grosor de determinadas áreas. Los estados mentales producidos en consecuencia se van transformando, poco a poco, en nuevos rasgos de

personalidad. Con lo cual, queda demostrado un beneficio a largo plazo, permanente y no transitorio que cambia la relación contigo mismo y con los demás.

Así, podríamos resumir sus beneficios en el siguiente listado:

- disminución de los niveles de estrés y ansiedad
- reducción de la sintomatología depresiva, siendo eficaz en las fases no agudas de esta y previniendo las recaídas
- mejora la regulación emocional, facilitando el equilibrio
- mejora la capacidad de atención
- mejora la concentración
- aumenta la metacognición, la capacidad de observar los fenómenos desde fuera
- aumenta la reflexividad, disminuyendo la reactividad e impulsividad
- favorece estados de calma y relajación
- favorece estados mentales positivos
- fortalece el sistema inmune
- mejora la consciencia del cuerpo, la interocepción y los procesos sensoriales
- aumento de la empatía y compasión
- favorece el desarrollo de una mente flexible
- favorece el desarrollo de un yo experiencial

Tras una sesión de mindfulness para niños, a pleno pulmón y energía, Marcos nos dice: “Hoy he descubierto a mi superhéroe de dentro. Yo creo que es lo mejor que he descubierto” y al tiempo, sigue en su reflexión sobre el gran descubrimiento y me pregunta, “Entonces Belén, ¿todos podemos ser superhéroes de nuestra propia vida?”.

*Marcos, 5 años. Práctica nº 16*

Realmente, convertirte en superhéroe de tu propia vida es uno de los maravillosos resultados individuales y, si estos te han sorprendido, no dejarán de hacerlo los beneficios de practicarlos en familia.

## Beneficios de la práctica en familia

Mindfulness en familia te permite ser consciente, momento a momento, de las oportunidades de compartir con los que más quieres. Facilita una dinámica familiar en la que la comunicación consciente os permite seguir creciendo felices como familia, favoreciendo un funcionamiento seguro del sistema, generando relaciones de confianza y afecto entre sus miembros y reforzando vuestros vínculos.

La práctica en familia te permite ser consciente de tu modelo parental y su influencia en los más pequeños. Te permite romper con patrones de conducta y de procesamiento automáticos, no ser reactivo ante determinadas circunstancias, sino reflexionar y recuperar la dirección y el mensaje educativo que quieres realmente depositar en ellos. La educación consciente pasa por saber de tus limitaciones, para no desbordarte y recordarte que puedes hacer una pausa, reflexionar y redireccionar, ya que eres su guía, y tienes la hermosa responsabilidad de facilitar su crecimiento.

Te ayuda a tener un mayor nivel de tolerancia frente a las reacciones emocionales de tus hijos, por lo que genera un mayor bienestar en las tareas parentales, mejor manejo de los retos que impone la crianza, una mejor contención y, en general, una práctica parental más positiva.

Permite aumentar la reflexión y la regulación emocional, por lo que disminuye los impulsos y las reacciones derivadas de una intensa emocionalidad. Así, favorece un entorno nutritivo en el que disminuye la impulsividad y el automatismo, el estrés y la ansiedad, favoreciendo la armonía, la calma y una mejor relación y comunicación con el entorno. Te posibilita conectar y sintonizar con ellos, verles en la hermosa dimensión de su ser presente.

La práctica del mindfulness en familia refuerza la educación en valores éticos y conductas prosociales.

Veamos un resumen de estos beneficios:

- favorece tu presencia plena en el sistema familia
- disminuye la reactividad, el estrés y la ansiedad ante determinadas conductas o situaciones en casa, por lo que mejora las habilidades parentales
- os ayuda a veros, sentiros y respetaros en vuestras individualidades. Hecho que

aporta seguridad y contención

- favorece la consciencia del modelo parental establecido, para poder promover una educación positiva y constructiva
- favorece el afrontamiento constructivo de situaciones difíciles en familia, puesto que te ayuda a suspender los juicios y a no perderte en el torbellino emocional que pueda conllevar. Te permite, por tanto, ver con claridad las circunstancias y poner límites saludables
- favorece un funcionamiento seguro en el sistema, que fortalece el vínculo padres-hijos
- favorece el diálogo reflexivo
- impulsa la comunicación constructiva
- favorece los encuentros conscientes, donde compartir en familia
- favorece un clima de calma
- ofrece la posibilidad de construir experiencias positivas en familia, promoviendo los estados y afectos positivos en el sistema
- ofrece la posibilidad de mejorar la relación contigo mismo y con los demás, favoreciendo las relaciones familiares

Sin duda, una familia *Mindful* sabe disfrutar del momento presente. A veces lo más importante no es a lo que más tiempo le dedicamos, por lo que atender en el presente, en tu día a día a aquello que verdaderamente te nutre, a lo que realmente consideras importante en tu vida, te llenará de felicidad. El cuidado afectuoso, asociado a los sentimientos de ser querido y valorado, tiene múltiples efectos beneficiosos en la maduración psicológica de tu hijo.

Mindfulness en familia te posibilita un continuo de resultados en movimiento, en cada sonrisa, en cada buenos días, en cada paseo, podrás descubrir la felicidad de sentirte pleno. Tan solo respira conscientemente para no olvidar las miles de estrellas que te rodean y que dan luz, también, a tu familia.

A continuación, te invito a descubrir cómo puedes reconectarte con ella, cómo puedes apostar por construir, cada día, una nueva luz de estrellas.

“Qué bonito es sentir que, antes de salir de casa hacia el trabajo y el colegio, podemos parar un segundo en el pasillo. Allí, hemos puesto nuestra cajita de antídotos y amuletos. Delante de ella, nos cogemos de la mano, cerramos los ojos y con una sonrisa emocionante, nos deseamos que hoy tengamos un buen día. Realmente está siendo muy bonito descubrirme de nuevo, disfrutar de pequeñas cosas, me siento despierta a observar para disfrutar de mi familia”.

*Paula, madre de Ana, 6 años. Práctica nº 9*



# LA FUENTE DONDE REPOSTAR TU LUZ

## CULTIVANDO LA FELICIDAD EN FAMILIA

---

“Toda la alegría de este mundo viene de querer que los demás sean felices y todo el sufrimiento procede de querer ser feliz solo uno mismo”.

*Shantideva*

Te invito a realizar una pequeña pausa consciente. Respira y trae a tu mente un recuerdo positivo, algo que te hiciese ilusión, que te gustase. Imagínate ahora, compartiéndolo con alguien a quien quieras, alguien importante para ti, y déjate sentir el placer de poder compartirlo, de poder disfrutarlo juntos, saborearlo. ¿Verdad que cuando tienes la oportunidad de compartirlo con alguien que quieres, este bienestar aumenta?

Y ahora, más allá de un momento tuyo, evoca en tu imaginación un recuerdo de un día en el que hiciste algo por tu hijo, o por alguien a quien quieres, y que le reportó felicidad. Déjate llevar por la sensación agradable del recuerdo. ¿Cómo te hace sentir? ¿sientes más o menos bienestar que en el anterior recuerdo? Probablemente sientas ahora un mayor bienestar. Quizá, incluso puedas sentir mayor tu sonrisa en este segundo recuerdo y esto, tiene un sencillo secreto. Esta vez, la felicidad vino de haber hecho feliz a alguien.

Hay investigaciones que avalan estas sensaciones y concluyen que nos sentimos mejor cuando compartimos o cuando compramos algo para los demás, más que para uno mismo. Pensar en la felicidad y pensar en ofrecerla o compartirla, se convierte entonces, en una realidad sinérgica.

Si te detienes un poco más, y observas las sensaciones que experimentas cuando te sientes feliz, podrás descubrirlas emanando desde tu interior. Sin embargo, la incesante búsqueda externa de la felicidad es la que nos lleva a desvirtuar el término o a creerla

como un mito inalcanzable. Se convierte en dependencia del entorno, por lo que entonces, no es tan fructífera y sencilla como nos imaginamos. Y es que, la felicidad depositada en elementos externos, conforme se va el elemento en el que la has depositado, expira.

Sin embargo, existe otra fuente inagotable de bienestar: tu felicidad interna. Esta es la fuente en la que siempre podrás parar a repostar tu luz. Esta no expira, está.

Ahora bien, requiere del esfuerzo de cultivarla y cuidarla pero, al igual que el cielo no puede desaparecer solo porque se nubla, sino que simplemente cambia su apariencia, a tu fuente de felicidad interna, le sucede lo mismo. Pueden venir días de climatología complicada y parecer que se nubla más de lo que quisieras pero recuerda, esto pasará y cuando lo haga, verás que el cielo nunca te dejó. Sigue estando ahí para ti, para contenerte con sus miles de estrellas. Ahora sí, necesitas querer ver esta parte de la historia. Veamos cómo.

¿Cuándo serás rosa?

A Rubén siempre le ha gustado mucho su jardín. Le gusta salir a jugar en él, trepar por el árbol, disfrutar de la hierba y de los animales que les visitan. Desde su jardín, puede sentir la fortuna de sentirse acariciado por la tierra, el viento y el sol. Cada cambio de estación, él y sus padres lo celebran haciendo una merienda de bienvenida, pues cada una de ellas trae bonitos regalos. Pero este año, la primavera traía uno especial. Rubén había plantado, muy cerquita de su preciado árbol, una bonita planta de flores rosas. Había invertido todo el invierno en cuidarla y ahora, por fin, era el momento de ver cómo sus flores rosas nacían para embellecerla. Así, esperaba impaciente, cada día, que la planta rosa de al lado de su preciado amigo el árbol por fin fuese rosa. No entendía cómo todavía, con todos los cuidados y atenciones que él le proporcionaba, aún no hubiese sacado el color. Cada día la observaba atentamente, y cada día lo echaba en falta.

Un sábado en el que el sol les acompañaba amablemente, Rubén decidió sentarse junto a ella para contarle cuán disgustado estaba, pues llevaba mucho tiempo cuidándola y no había visto todavía ni siquiera una pequeña flor rosa. El árbol, como buen y fiel amigo siempre estaba atento a él. Escuchó su enfado y lo interrumpió: “Rubén, mientras tú estabas tan centrado en lo que no tenías no pudiste ver que, mientras tanto, crecieron

unas preciosas plantas alrededor, varios gusanos se transformaron en mariposa y que lo que recogías cada mañana enfurecido no eran más que esas minúsculas flores rosas que cada día la planta te regalaba”.

Cada día hay motivos para ser felices y cada día habrán motivos para no serlo. Depende de la parte de la historia con la que te quieras quedar.

La práctica del mindfulness te permite observar tu presente, sin juicios, con amabilidad y compasión. Te permite ser consciente de tus patrones automáticos de pensamiento y de tus reacciones emocionales, para regularlos y elegir cómo quieres vivir tu vida, con qué parte de la historia te quieres quedar. Así, las intervenciones positivas te permitirán quedarte con aquella que cultiva tu bienestar. No se trata de engañarte o de ocultar lo negativo, sino de elegir apartar el velo que te enturbia.

El velo que enturbia el despertar

¿Qué es lo que nos enturbia cada día para no poder ver con claridad? ¿Qué es lo que nos lo impide?

Tus juicios y tus pensamientos te alejan, muy frecuentemente, de estar plenamente en el presente. Una mente pequeña, encerrada rígidamente en el conocimiento adquirido, que no te deja abrir el corazón al presente, no te permitirá fluir en el encuentro de lo que hay. Te enturbiará por las apariencias o las formas.

Sin embargo, fluir desde la apertura de tu mente y de tu corazón, harán que descubras cómo en tu interior eres mucho más grande que todo eso. Descubrirás tu libertad, tu paz y tu amor. Podrás reconciliarte contigo para estar abierto a sentir la plenitud de cada momento. Te permitirá no estar esperando las flores rosas sino poder ver, en todo su proceso de evolución, la belleza de lo que ya es. Rubén, incluso las llegó a tener entre sus manos pero las expectativas de cómo tendrían que ser esas flores rosas, el enfado de no verlas tal y como él esperaba, convertían sus pensamientos en una realidad que tenía que buscar ahí fuera. Sin embargo, la realidad ya estaba sucediendo. Las flores rosas ya estaban mostrándole su belleza solo que, en la furia y torbellino de sus pensamientos, no pudo verlas, las lanzó y las tiró. ¿Cuántas veces en el acto de buscar no nos habremos dado cuenta de que no es cuestión de buscar, sino de encontrar? Y encontrar solo puedes hacerlo en el presente, con lo que hay y estando abierto y

receptivo a observar.

Este velo, que Rubén ya conocía, era muy frecuente en los adultos. Rubén, que era muy curioso, empezó a observarlos para investigar este alucinante fenómeno que le hizo no ver su preciado y esperado regalo.

Un día, de los que la primavera nos regala con una suave lluvia, aprovechó para sacar las plantas de casa al jardín para que pudieran vivir ese maravilloso día y beber de él. Y fue así como descubrió a Marta, su vecina adulta, en uno de esos estados que Rubén ya conocía como torbellinos de basura. Estaba enfadada, hablando a voces en su jardín y casi sin sentido. En fin, cosas que hace un buen enfado.

Marta estaba rabiosa porque su perro, cada día, se escapa por un pequeño hueco que su valla albergaba y que, siempre que hacía lluvia, le molestaba especialmente. Salir corriendo detrás de él, no le debía de gustar mucho. Realmente, se la veía muy nerviosa.

Rubén, que también conocía a Tomy, el pequeño y guapetón perro escapista, pudo alcanzarlo gracias a un vertiginoso salto que dio a la calle desde su jardín. Con plena satisfacción de haber realizado una buena misión, fue muy contento a casa de Marta para entregarle a su querido perro. Pero quedó asombrado al descubrir que, aun así, Marta seguía estando muy enfadada por la lluvia, por la valla, por el agujero de la valla, con Tomy, con la pérdida del tiempo, con que siempre le pasaba lo mismo, con que esto era un desastre... realmente seguía muy ocupada en todo su torbellino basura y en cómo cada día, le ocurría lo mismo. Entonces Rubén, con un tono bajito por miedo a que también se pudiera enfadar con él, dijo “Marta, yo creo que será mejor que tapes el agujero de la valla”. Y, casi incluso antes de terminar su increíble propuesta, escuchó alborotadamente “Pues sí, ¡como si no tuviera otra que hacer! No sabes cuántas cosas tengo pendientes y más ahora, con el tiempo que me ha hecho perder Tomy y sus aventuras!” –dijo Marta, con un estrés realmente en incremento.

Los torbellinos emocionales, los velos de las expectativas, de los pensamientos y el estrés te conducen a un funcionamiento poco efectivo, tóxico y disfuncional. No te permiten ver posibilidades de acción, ni oportunidades de ser. Te conducen a la sensación de infelicidad.

Muchos creen que la felicidad es un estado anímico momentáneo, dependiente de las circunstancias que te ocurren y, por tanto, inestable. Y así es en la superficie. Pero, en su profundidad, la felicidad es un estado relativamente estable de satisfacción con la propia

vida. Es compleja y depende de muchos factores, pero no te dejes enturbiar por el velo, pues muchos de ellos están esperando a ser cultivados por ti, en tu interioridad.

La felicidad se puede cultivar y el mindfulness, puede ayudarte en ello. El entrenamiento en la atención plena, estar en el presente, libre de juicios e interpretaciones, te conduce a una mayor concentración que, con el tiempo, te posibilita avanzar en la comprensión de la belleza que intrínsecamente contiene cada elemento del presente.

La felicidad está en tu interior

Investigaciones en psicología positiva nos demuestran que la felicidad radica en nuestro interior y no tanto en las circunstancias externas. Podemos afirmar, por tanto, que la felicidad es educable, pues implica un proceso de cambio y desarrollo personal. No podemos controlar ni elegir las circunstancias en las que nos toca vivir pero sí la manera en la que quiero hacerlo. Y no se trata de obviar las dificultades o de no prestarle atención al sufrimiento, sino de saber aliviarlo, aprender de las circunstancias, cuidar nuestros dolores sin aferramientos y, como no, también de incrementar y saborear lo que nos hace felices.

Así, podemos diferenciar dos tipos de felicidad. La felicidad hedónica y la felicidad genuina:

- La felicidad hedónica es breve, puntual y pasajera. Es dependiente del entorno y de las circunstancias, puesto que va ligada a la existencia de determinados acontecimientos externos, como por ejemplo, hacer un viaje o comer tu pastel favorito. Esto la convierten en vulnerable, puesto que desaparece tan pronto como lo hace el estímulo satisfactor externo.
- La felicidad genuina es aquella felicidad que depende de nuestro estado interno. Es, por tanto, una fuente interna preparada para emanar permanentemente, pero que requiere de un trabajo personal de cultivo, entrenamiento y voluntad. Sentir satisfacción, bienestar y tener un sentido por el que estar. Mirar un amanecer sintiendo la plenitud de su significado, comprendiendo y sintiendo la inmensidad del momento presente. Es una forma de sentir y percibir, de ser y estar en la belleza del momento presente. Los factores externos la influyen, pero no la determinan. La

felicidad genuina viene dada por tu capacidad de conectar y cultivar con tu paz interior. No dependes de lo que te suceda sino de cómo te dejas vivir.

El mindfulness, como estilo de vida consciente, puede ayudarte en ello puesto que te permite vivir el momento presente íntegramente y elegir hacerlo con un *para qué* que le de sentido y significado. Además, ya hemos visto cómo el mindfulness contribuye al bienestar psicológico facilitando la apertura a la experiencia, con aceptación, sin juicios. Genera calma, paz mental y tranquilidad y nos permite redescubrir cada día la chispa de vivir en los pequeños grandes detalles desde el cultivo de una mente de principiante. Nos permite fluir en la experiencia y nos permite realizar intervenciones positivas que incrementen estos valores, ya que tu felicidad no dependerá del control que ejerzas sobre el mundo, sino de la armonía que seas capaz de generar en ti y en él.

La familia *Mindful* encuentra el equilibrio desde su interior. Un interior integrado en las dimensiones de su ser, su mente, su cuerpo y su corazón. Se descubre en la luz de su propia vida, se descubre en el amor de compartirla. Es consciente de la fuente de felicidad interna y quiere expresarla, compartirla. Enriquecida con valores tiñen su luz de un brillo especial. El brillo que emanan aquellos que saben convertir su vida en una maravillosa expedición acompañada de miles de estrellas.

Gracias a esto, puedes realizar intervenciones eficaces en familia en las que identificar y enfatizar las experiencias y emociones positivas. Todas suceden en tu realidad, pero solo tendrán mayor influencia aquellas a las que más atención les prestes. Puedes centrar tu atención en lo que te falta, en lo que debería ser y no es. O puedes ver aquello que sí tienes, disfrutarlo y, por qué no, usarlo como fortaleza para seguir a por aquello que no tienes y quieres. No instalarte en la queja, sino en las actitudes constructivas y proactivas basadas en el prisma amable, compasivo y positivo que mejorará tu bienestar subjetivo y tu satisfacción. Y puedes enseñárselo a los más pequeños de la casa. Puedes enseñarles cómo creer en sus fortalezas, cómo centrar su atención en lo positivo, en las soluciones, en los caminos alternativos, en cómo levantarse. Educar en las conductas prosociales y proactivas, donde podrá ir comprobando los resultados positivos de su esfuerzo, maduración y crecimiento. Puedes enseñarles relaciones interpersonales nutritivas, afectuosas y saludables, para que puedan construir las suyas y darle, con ellas, el valor de suma a su trayecto de vida.

Y la buena noticia es que puedes empezar hoy. No tienes que esperar a que llegue un

acontecimiento importante, o una celebración, para ver lo positivo, disfrutar y ser felices en familia. Puedes empezar hoy mismo a ser consciente de que en la esencia de cada uno de los momentos vividos en familia existen miles de momentos felices esperando a que les prestes atención. Será bonito descubrir cada día, aquello que ha sido difícil, para aprender de ello, pero también aquello que te ha hecho sonreír. La fórmula de esperar a un momento futuro, no trae la felicidad. La felicidad está esperándote dentro de ti, en cada momento. No depende de las cosas externas sino de un trabajo interior sobre cómo las valoramos e interpretamos. Necesitamos, para ello, cultivar nuestras capacidades y fortalezas, nuestra aceptación al presente y unos valores que le den un sentido y un significado.

Con ello, podemos empezar una vida comprometida a los valores del altruismo y la generosidad, y empezar hoy a ser aquella familia que deseamos, a quererla como anhelamos y valorar su cuidado y atención, siendo conscientes de nuestra responsabilidad en ello. Cultivar su interioridad para hallar en ella su bienestar, su felicidad, será también cultivar la tuya.

## Los dos caminos

Lo más habitual suele ser despertarse por la mañana con el “piloto automático”, actuando según tus rutinas habituales, rumiando pensamientos y cavilaciones poco conscientes. Y más cuando, al igual que le sucedió a Marta, el estrés y el torbellino basura se apodera de ti, o como le sucedió a Rubén que, cargado de expectativas sobre cómo deberían ser las cosas, se perdió lo que realmente había. Solo tú puedes regalarte bienestar genuino, entendiéndote para sanar, para vivir plenamente. Las circunstancias no cambiarán pero tus factores internos sí. Puedes cultivar una vida plena y consciente que te permita vivir experimentando la belleza inherente a la propia vida.

En este sentido, podríamos diferenciar dos caminos diferentes a elegir para tu expedición.

**El camino fácil y divertido.** Siempre hay un camino que parece fácil y en el que sabemos que nos lo podemos pasar bien. Un camino en el que se prioriza el placer y las gratificaciones externas que nos ofrece. Este es un camino hedónicamente efectivo pero muy efímero. Rápidamente tus sensaciones cambiarán conforme las circunstancias del

mismo cambien. Ya sabemos que podemos conocer bien un camino pero difícilmente será siempre el mismo. Cambian demasiados factores externos que no controlas, por lo que tus sensaciones de bienestar realmente serán inestables y efímeras.

**Tu camino.** Tu camino es el que eliges responsablemente transitar desde tus fortalezas internas, el que construyes desde tu equilibrio interior cada día. Es un camino que te conecta con la plenitud de cada momento. Es el que eliges conscientemente y desde el que te sientes feliz, puesto que cada día eliges la dirección que deseas. Te responsabiliza más que el anterior, puesto que los elementos externos no tienen tanta importancia, pero te capacita más para vivirlo plenamente, puesto que el peso está depositado en tus actitudes internas.

Este segundo camino, tu camino, pone de relieve algo importante, la importancia de seguir cultivando tu propio equilibrio. Desde él, podrás observarlo y transitarlo de la mejor manera que sepas en cada uno de los momentos. Sintiendo y experimentado conscientemente desde la calma de sentirte apoyado por tu ser, por tus fortalezas. Te permitirá vivir una vida comprometida. Si lo eliges, te requerirá un mayor compromiso, pero verás que, poco a poco, se va iluminando con miles de estrellas que empiezan a darte luz.

**Su iluminación: Miles de estrellas.** Más allá de tu camino, hay una luz que lo expande. Una luz que da claridad y serenidad a tu vida, le otorga de un sentido y un significado. Pero eso sí, solo podrás observarlas en su grandeza desde el camino que te conduce a la vida comprometida.

De ti depende la elección. Respira, suaviza tu cuerpo, siente la respiración meciéndolo. Siente la calma del silencio de tu respiración y sonríe a la luz que hay dentro de ti. Tienes la gran oportunidad de poder hacerlo.

Y un día, llegó un visitante y le dijo a Rubén, ¿te vienes rumbo al mundo? Y Rubén, con su maleta llena de recursos, puso verdadera atención a la respuesta. La escuchó en su interior y dijo “sí”.

Practicar mindfulness en familia es una acción y una actitud de amor bondadoso. Es una oportunidad de cultivar en casa aquello que deseas recoger en el mundo, es dirigirte a él, sintiéndote en armonía, completo y lleno. Te permite seguir en la transformación de tu ser. Solo con desear no es suficiente, necesitamos del compromiso, de la disciplina, y

actuar en consecuencia a lo que quieres. La práctica en familia, te brinda las condiciones y el contexto ideales para llevarlas a cabo.

¿Practicamos?



TERCERA PARTE:  
PRACTICANDO





# DESDE CASA AL MUNDO

## PRÁCTICAS GUIADAS PARA HACER EN FAMILIA

---

¿Te vienes rumbo al mundo? Será un viaje lleno de aventuras, de juegos, de momentos compartidos, momentos conscientes. Permítete realizarlos en el orden que quieras y hacer las modificaciones que sientas que quieres hacer en ellas. Al fin y al cabo, iniciamos rumbo al mundo y ahí, tu conoces mejor tu camino. Yo solo te doy algunas pistas. Ahora sí, solo has de recordar disfrutar de cada una de ellas, son pura oportunidad para vivir una maravillosa aventura con miles de estrellas.

Respira conscientemente, mantén tu corazón y tu mente abierta, y adelante, en tres... dos... uno... ¡practicando! Juguemos la vida que deseamos vivir.

Práctica nº 1. El torbellino y las hojas en el río

**Objetivos:** Mediante la regulación de la atención y la calma, poder discernir con claridad los pensamientos. Aprender a no aferrarnos a los disfuncionales, para poder crear una mente grande, resiliente, constructiva y proactiva, redirigiendo tu atención a los verdaderamente valiosos. Es un entrenamiento de la metacognición, por lo que tendremos que entrenar la observación curiosa y la no identificación con los pensamientos para permitir su tránsito natural.

**Indicaciones:** Podréis realizarlo en familia para modelar en vuestros hijos un discernimiento saludable y constructivo. Es una práctica en la que necesitarán que les guiéis para entender la observación. Así, aprenderán junto a vosotros, la importancia del no juicio y a soltar los pensamientos. Para facilitar la práctica, puedes revisar la metáfora del capítulo 4: tu mente como un recipiente: ¿está lleno de pensamientos “basura” o de grandes tesoros?

**Momento:** El mejor momento para esta práctica es aquel en el que sientas que tu hijo está atrapado en un torbellino disfuncional de pensamientos o emociones, que no le está permitiendo avanzar o atender al presente. Pero también puedes realizarlo en tu momento de práctica formal como hábito de entrenamiento.

**Materiales:** hojas secas de árbol, piedras de tamaño pequeño, un cuenco.

Cierra tus ojos y presta atención a tu respiración. Sin modificarla, tal y como es, está bien. Observa cómo entra y cómo sale el aire y cómo, poco a poco, su ritmo se va calmando. Ahora, presta atención al tránsito de tus pensamientos o tus emociones. Obsérvalos, sin juzgarlos y déjalos transitar como si fueran hojas arrastradas suavemente por el río.

Las hojas de mi río. Dependiendo de la edad de tus hijos y el nivel de práctica podéis ayudaros de diferentes recursos, tales como contar los pensamientos mentalmente o mediante objetos. Como objeto, puede servirle coger una hojita de árbol seca, o una piedrecita, para ponerla dentro de un cuenco cada vez que aparezca un pensamiento. Esto os servirá para apoyar el aprendizaje de observación sin fusión cognitiva, es decir, sin identificarte con ellos.

Práctica nº 2. Gracias vida

**Objetivos:** Cultivar la gratitud, el gozo y entrenar una mente grande y positiva. Enfocarte en lo que sí tienes, para darle un valor y un afecto. Contribuir a la construcción de la conciencia emocional.

**Indicaciones:** Es muy útil practicarla a lo largo del día. De esta manera, al llegar la noche, podréis compartir más intensamente aquello felizmente vivido.

**Materiales:** Para la opción de la cabaña, necesitaréis papel continuo y pinturas, preferiblemente un variado que incluya también, pintura de dedos.

Cierra suavemente tus ojos, haz unas respiraciones conscientes hasta sentirte calmado y en atención plena al momento presente, y busca tres cosas positivas que

hayan ocurrido en tu día. Puedes realizarla en la mesa antes de cenar, en la cabaña de meditación o en el momento de acostar a tu hijo. Tras la meditación, cada uno de vosotros compartirá en grupo las tres cosas más chulas de su día, lo que más le haya gustado. Y, para ello, te mostramos diferentes formas de hacerlo:

Gracias a la vida y a la cena. Si estamos en la cena, podemos aprovechar nuestro momento de gratitud para desearnos una feliz cena. Dar las gracias por la preparación y por la contribución de cada uno de vosotros a ella. Y, no olvides a los alimentos, ellos también te están ayudando a estar bien sano y fuerte. Con esto, y tras compartir cada uno las tres cosas que más os hayan gustado del día, podéis aprovechar para seguir conversando sobre ellas en la cena, para mantener la emoción positiva, el gozo y el diálogo constructivo entre vosotros. Para entrenar la mirada positiva hacia la vida. Así también, podéis elegir este momento para compartir cada uno lo más y lo menos emocionante de vuestro día.

Diario en positivo. Si estáis en la cabaña, tras compartir vuestras experiencias positivas podéis realizar un dibujo en familia o cada uno escribirlas en una nota propia, para guardar e ir confeccionando vuestro diario en positivo. Esto os facilitará el fijar en vuestra memoria acontecimientos positivos diarios para aprender a prestar atención a ellos y experimentar cómo de plena es, en realidad, vuestra vida.

Luz de noche. Si estáis en la cama, hacia el final del día, tras compartir vuestras tres cosas, podéis sellar el momento con unas respiraciones calmadas en las que saborear la emoción. Podéis imaginar la emoción positiva como una luz bonita que emerge desde tu corazón y se va expandiendo lenta y suavemente por todo tu cuerpo. Y así, con esa suavidad positiva y llena de luz, nos deseamos una feliz noche. Ya sabes que en la oscuridad, la luz también existe.

Práctica nº 3. Y vino el viento y me ayudó

**Objetivos:** Esta es una meditación en la que entrenareis el foco de atención, en este caso, a las sensaciones. Te permite observarlas con curiosidad y con ello, transitarlas. En niños pequeños, te facilita entrenar el lenguaje de las emociones puesto que, tras la meditación podréis ayudarle a nombrar sensaciones, identificar emociones y, cómo no, a

no aferrarse a ellas.

**Indicaciones:** Es una práctica individual que podéis compartirla en vuestro momento de mindfulness en familia, en vuestra cabaña de meditación.

Cierra suavemente tus ojos y permítete sentir tu respiración. Puedes sentir, desde la punta de tu nariz cómo entra y cómo sale el aire. Una vez sientas tu respiración calmada, puedes recorrer lentamente tu cuerpo para identificar las sensaciones. Quizá sientas algunas zonas tensas, otras relajadas, otras con frío o calor, simplemente observa su cualidad, con aceptación.

Ahora, tras la meditación, puedes compartir qué te ha llamado la atención y cómo nombrarías a esas sensaciones. Quizá te evoque alguna emoción o la relaciones con algún acontecimiento en el día. Puedes compartirlo y, tras hacerlo, cerrar de nuevo tus ojos para sentir que viene el viento a ayudarte. Ahora, el viento te ayuda a limpiarte, te ayuda transitando cada parte de tu cuerpo para sanarla y liberarla. En cada respiración consciente, puedes sentir que, regresando al presente, el viento te ayudó a volver sin más.

Práctica nº 4. La ruta del bienestar

**Objetivos:** Esta es una meditación en movimiento que te permite entrenar la atención plena y la mente de principiante. Construir momentos plenos para favorecer el sentirnos atendidos, vistos y descubrir cada objeto como si fuese la primera vez que lo vierais. Cultivar la apertura de vuestros sentidos como anclaje de vuestra mente al presente. Entrenar la felicidad compartida.

**Indicaciones:** Será importante que cumpláis con el compromiso adquirido y que mantengáis una actitud abierta, receptiva y preparada para disfrutar. Preferiblemente, busca lugares en la naturaleza, puesto que ella te ayudará a una nutritiva conexión con tus sentidos, pero cualquier tramo de vuestro trayecto habitual también puede servir, y mucho.

**Materiales:** cartulina, rotuladores y cámara de fotos.

Establece un tiempo semanal para realizar un paseo consciente con tu hijo o en familia. Un paseo consciente es aquel que te permite darte cuenta de tu cuerpo, de tu ritmo, de tu estado e ir regulándolo poco a poco mediante tu respiración consciente, para observar el paisaje, escuchar los sonidos, sentir el viento en la piel, sentir la mano de tu hijo, verle caminar a tu lado, escuchar juntos los sonidos para identificarlos. El paseo quedará establecido dentro de una ruta que diseñaréis en familia. En esta, cada uno elegirá un tramo del trayecto que le apetezca compartir. Será importante, por tanto, elegir tramos cercanos o fácilmente realizables. Coge una cartulina blanca y dibujad vuestra ruta del bienestar y el día, o momento, establecido para recorrerla.

Cada tramo conscientemente alcanzado, puede ser señalado con la bandera *happy*, señal que os indicará que podéis celebrar la meta con una buena foto. Si la imprimís, podréis ir pegándola al lado de cada bandera para comprobar que vuestras caras, en realidad, sí fueron de felicidad.

La ruta consciente y atenta. Esta es una variante para que puedas practicarla a diario. Cada día, realizas desplazamientos en familia o con tus hijos, y todos ellos, se convierten en una maravillosa oportunidad de práctica informal. Si les coges de la mano, podrán percibir tu estabilidad, tu ritmo calmado y seguro, podrás sentirles a ellos y enseñarles a mantener una actitud atenta y curiosa. Así, podréis ir descubriendo en el mismo trayecto de cada día todas las diferencias que hoy existen en él o detalles en los cuáles no habíais deparado. Cultivar cada día la curiosidad, la apertura y la atención al momento presente serán un entrenamiento fascinante para vuestra mente.

#### Práctica nº 5. La locomotora

**Objetivos:** Cultivar la práctica correcta del mindfulness, cuidando de tus pensamientos, conductas y hábitos para que sean saludables y te conduzcan a una vida más plena. Cultivar una actitud consciente para una vida saludable.

**Indicaciones:** Es una herramienta para enseñar y reforzar en los niños la práctica del mindfulness, a la vez que les ayuda a reforzar los avances y proponer nuevos retos y deseos de bienestar. Así, también realizamos intervenciones positivas cuando la decoramos con acontecimientos y emociones que nos gustan, para evocarlas y poderlas

saborear cada vez que vaya a la locomotora. Puedes consultar la descripción de la metáfora en el capítulo 4.

**Materiales:** Para la locomotora: una cartulina, lápices y rotuladores. Pegatinas de colores. Para el diario *mindful*, una libreta o un diario confeccionado por vosotros.

Dibujad en la cartulina una bonita y gran locomotora de, al menos, cuatro vagones. El primero, el vagón principal, estará reservado para el conductor. Y, en los vagones posteriores estarán, desde la cola, las prácticas iniciadas para que, conforme las entrene, avancen hacia vagones delanteros, hasta que acompañen al conductor. Estas prácticas pueden estar dibujadas en las pegatinas con un símbolo. Podéis entrenar desde hábitos de higiene, de alimentación saludable, rutinas de sueño y práctica de mindfulness.

Podéis poner de paisaje las cosas bonitas que os han ido pasando o algún acontecimiento importante que os haya sucedido, así como dibujar la emoción positiva que os haya despertado. No hay que olvidar que en el transcurso del viaje, no paran de sucederos cosas bonitas.

Cuando los hábitos hayan sido incorporados y hayáis conseguido los retos, la locomotora estará tan bien conducida y dirigida que seguro que os llevará a lugares preciosos.

Diario *mindful*. Para los niños más mayores, podemos sustituir la locomotora por un diario *mindful*. En él, cada día registraremos los avances en la práctica y, por qué no, podremos compartirla con un bonito dibujo, una reflexión, un poema o un deseo.

Recuerda que, más allá del registro de la actividad, nuestro objetivo es compartir la experiencia. Compartir y validar nuestras vivencias desde la aceptación y el compromiso de vernos, escucharnos y atendernos.

Práctica nº 6. La campana mágica

**Objetivos:** Establecer un ritual que nos invite a regresar a la respiración consciente. Practicar la atención a los sonidos.

**Indicaciones:** Es una herramienta en la que tendrás que estar muy atento en su uso.

Para invitar con ella a la calma, has de empezar estando tu calmado, estable, atento y haciéndola sonar con respeto. Podéis turnaros el rol de ser el que invita a la meditación y así sentir el mágico poder de reunir a la familia para ser y estar juntos.

**Materiales:** Chime, cuenco tibetano o crócalos. También puedes usar un sonido del móvil. En este caso, será conveniente que tengas en cuenta que sea un sonido que invite a la calma y no esté asociado a ninguna otra actividad.

Tienes en tus manos una campana mágica. Es una campana que os invita a regresar a vuestro lugar seguro, vuestro interior. Es una campana que os invita al silencio, a volver a vuestra respiración consciente. Y es mágica porque os ayuda a conectar con la magia de vuestro ser y, por eso, hemos de tratarla con respeto. Ella nos indicará el inicio y el final de la meditación, y le podremos dar las gracias por ayudarnos en una tarea tan bonita.

Puedes hacerla sonar una vez para indicar que tenéis que reuniros en la cabaña mágica. Dos veces para iniciar la práctica y tomar respiraciones conscientes y tres veces, para indicar que es el tiempo de abrir los ojos y finalizar la práctica formal.

Otro uso de la campana será practicar la meditación formal de atención a los sonidos, así podrás sostener tu atención en ella para descubrir el inicio y el final de su sonido.

#### Práctica nº 7. La cabaña de meditación

**Objetivos:** Tener un lugar donde reuniros para meditar, compartir y establecer rituales y hábitos cotidianos de pertenencia, hechos que favorecerán la sensación de seguridad y estabilidad.

**Indicaciones:** Es importante la colaboración de todos para que a todos os guste, ya que ha de ser un lugar que invite a estar, a relajarse, a compartir y a sentir. Recuerda que hacerlo como un juego, será una de las mejores garantías para establecer un hábito saludable, puesto que disfrutar y sentir sus beneficios será el mejor refuerzo junto a tu acompañamiento.

Construir vuestra cabaña de meditación, es construir vuestro lugar de encuentro así

que busca un lugar en el que podáis reuniros para allí, hacer vuestra cabaña. Puede estar compuesta por una alfombra o un pañuelo grande que os guste. Sobre ella, pondréis vuestros cojines o bancos de meditación. En el centro, cada uno tendrá un elemento que simbolice algo importante que le sirva en la meditación, para que le acompañe en esos momentos. Podemos tener velas, incienso, una bonita maceta, aceites esenciales y, si vuestro hijo es pequeño, un peluche o dibujo preferido. Si contáis con espacio para poderla dejar montada, también podéis cubrirla con una sábana, sostenida como una tienda de acampada, para hacer un espacio mágico.

En ella, también tendremos la campana mágica, así como recursos tales como folios, pinturas, el diario *mindful* o la locomotora, puesto que será un lugar donde realizar las diferentes prácticas.

#### Práctica nº 8. Atención a la respiración

**Objetivos:** Entrenar la regulación de la atención, la capacidad de regresar al presente y, por tanto, redirigir el foco de tu atención, cultivar estados de calma, aumentar los niveles de concentración y claridad mental, disminuyendo las divagaciones mentales y el aferramiento a los torbellinos emocionales.

**Indicaciones:** Puedes consultar las prácticas desarrolladas en el capítulo 6. Estas te servirán tanto para establecerlas como un divertido juego, como para usar un lenguaje común y cercano a tus hijos. Puedes usar la campana bajo el símbolo de la señal del pirata o la llamada de la manada, según utilices la práctica del pirata Vencedor o la de los Elefantes poderosos.

A continuación te describimos dos formas de poderlas combinar con el entrenamiento en fortalezas.

**Materiales:** Para estas dos prácticas, necesitarás folios y colores, tijeras o una búsqueda consciente de un objeto o elefante de peluche.

**Elemento de poder.** Una de las formas de poder entrenar la atención a la respiración junto al refuerzo de las fortalezas es que, una vez en tu posición de meditación, pongas sobre tu vientre un elemento de poder. Este, a la vez de ayudarte a percibir el

movimiento de tu respiración, puede servirte como objeto de meditación. El elemento de poder, en este caso, será un objeto real o imaginado sobre un dibujo, que represente para ti capacidad, seguridad, estabilidad, calma y claridad. Cualidades tuyas que den vitalidad y fuerza a tu interioridad, a la vez que entrenen el mindfulness centrado en la respiración.

*Mi elefante favorito.* Para los más pequeños podemos usar, junto a la práctica de los *Elefantes poderosos* del capítulo 6, un peluche de elefante, un dibujo o recortable de su elefante favorito. Su elefante favorito de la manada, será aquel que represente para él todas las cualidades que admire para así, entrenarlas como aspiraciones, tales como la bondad o la amabilidad.

En ambas prácticas, dedicaremos un tiempo a invertir dichos elementos de estos “poderes” que convertirán aspiraciones y capacidades en maravillosas realidades internas.

Práctica nº 9. Feliz día

**Objetivos:** Entrenar la atención plena y la mente de principiante. Construir momentos de presencia a lo largo de cada día para cultivar una vida plena y con significado. Entrenar la felicidad compartida y los buenos deseos.

**Indicaciones:** Cada día puede ser el último, sin embargo, no le damos ese valor. Apreciar la oportunidad de vivir cada día, observando el valor del presente y aprendiendo a desear en positivo para construir una mente grande, proactiva y feliz. Si ponemos atención a las transiciones de las actividades que realizamos en el día, también podremos establecer un ritual de cierre de la actividad anterior, e inicio y bienvenida a la siguiente, con amabilidad y apertura a las nuevas experiencias.

**Materiales:** una caja de objetos *felices*.

En cada transición entre actividades, puedes ser consciente del momento, llevando la atención a tu respiración, regulándola y dando la bienvenida a la siguiente actividad. Así, se convierten en oportunidades conscientes. Un buen momento de transición es la salida de casa para ir al colegio y al trabajo. Antes de salir, podéis parar un instante, ser consciente de él, inspirar y espirar calmadamente, esbozando una sonrisa y disfrutando

del momento. Si estás con tus hijos, podéis daros suavemente las manos y, cuando abráis los ojos, desearos un buen día. Es una forma extraordinaria de empezar el día. Otras transiciones son, por ejemplo, a la vuelta del trabajo y del colegio, antes de entrar en casa y, como no, en cualquier situación en la que también puedas encontrarte con alguien. De esta manera, desear conscientemente y con amor bondadoso un feliz día, podrá convertirse en una práctica informal que te ayudará a percibir mayor bienestar y felicidad.

La caja de la felicidad. También podéis tener en el recibidor una cajita en la que cada uno ponga un objeto feliz, es decir, un objeto que te recuerde, en tu práctica diaria que hoy, puede ser un gran día. Se trata de realizar anclajes positivos que te recuerden el potencial y la oportunidad en la que te encuentras hoy. Puede ser una frase, una piedra decorada con un mandala que te inspire, un objeto que te de fuerza o una escultura de tu superhéroe (práctica nº 16). Esta suele gustar mucho a los niños y les sirve de anclaje positivo de fortalezas y capacidades personales que, a la vez, nutren cada día su interioridad. Así, cada vez que vayas a salir de casa, puedes pararte ante tu caja de la felicidad y, mediante respiraciones conscientes, absorber la plenitud y potencialidad del momento presente.

Trata de mantener este espíritu a lo largo de todo el día y recordarte, cuando te sientas cansado, agobiado, o enfadado, que puedes regresar a tu respiración y al presente, para volver a la regulación y la calma.

Entrenar tu mente para sentir que puedes convertir este día en el más importante, en algo valioso. Puesto que cada día, así lo es.

Práctica nº 10. Un buen guía, una buena comunidad

**Objetivos:** Cuidarnos, compartir y establecer el sentido y funcionalidad de una comunidad. Aprender la práctica correcta del mindfulness.

Son muchos los beneficios de la práctica con más padres y familias. Acudir a grupos de mindfulness y meditación tanto para vosotros como para los niños, os ayudará a sentirnos pertenecientes a una comunidad, no sectaria, que os pueda entender, apoyar, acompañar y facilitar en el hábito de la práctica. Así, es importante aprender con un

profesional que os pueda guiar y al que podáis ir comentando las diferentes dificultades que sobrevienen en la puesta en marcha de las diferentes prácticas y actividades.

Práctica nº 11. Momentos conscientes. Asambleas de paz y buenos deseos

**Objetivos:** Cultivar la atención plena en el día, facilitando encuentros conscientes con tu familia que fomenten una comunicación reflexiva y faciliten un entorno que contiene y acompaña. Potenciar el vínculo afectivo y un apego seguro.

**Indicaciones:** Es importante que tu actitud sea de apertura, que tu mente y tu corazón estén dispuestos a compartir y sentir afectivamente en compañía. Que surja del verdadero interés de querer estar y ser contigo.

Puedes programar encuentros conscientes con tus hijos en cualquier momento del día. Tan solo has de prestar atención a su demanda de estar verdaderamente juntos. Para ello puedes realizar, previamente, una meditación de atención a la respiración que te facilite soltar los pensamientos y torbellinos emocionales, regularte y favorecer un estado de calma y presencia plena.

Para ello, podéis tener algunos encuentros ya programados, por ejemplo, hacer especial el desayuno del domingo, convirtiéndolo en mucho más que un desayuno en un maravilloso encuentro familiar. Ser consciente del momento, anclaros al presente con vuestra respiración y dar las gracias por el desayuno compartido. Podéis a la vez, combinar con la práctica de gratitud. Así, más que un desayuno podrá convertirse en una asamblea de buenos deseos, armonía y cosas importantes a compartir.

*Corre que te abrazo.* Esta práctica puede ser divertida si la conviertes en un juego para los niños más pequeños. Puede sonar una alerta en el móvil, inesperada, pero que indique que todos tenéis que ir corriendo a la cabaña. Al llegar, hacemos un ritual de encuentro, como puede ser un bonito y feliz abrazo. Nos miramos, respiramos conscientemente por un momento y, de nuevo, podemos volver a nuestra actividad. Recordatorios de que, aquí y ahora, estamos juntos y somos conscientes de nuestra fortuna al tenernos.

Te regalo una nota. Otro juego en el que puedes regalar un momento consciente a tus hijos más mayores es, inesperadamente, colocar en algún lugar visible de la casa una notita con algo positivo que hayas visto de él en el día de hoy, o de ayer, si es por la mañana. Así, puede levantarse, ir al baño y encontrar en el espejo una notita de lo bien que os lo pasasteis ayer y cómo te gustó su sonrisa. Crearás un maravilloso momento consciente, lleno de bienestar. Aprenderéis a poner el foco de vuestra atención en lo positivo y a reforzarlo, como un regalo, también en ellos. Os gustará.

Asambleas de paz y buenos deseos. Estos momentos de encuentros, también pueden convertirse en asambleas conscientes de paz. Estas serán usadas en aquellas situaciones en las que haya un conflicto, un enfado o una situación por resolver. En ellas, fomentaremos el dialogo reflexivo y constructivo, la escucha y el habla atenta y consciente.

#### Práctica nº 12. El catalejo del amor

**Objetivos:** Cultivar la atención plena al presente y una mente grande y positiva. Práctica de amor bondadoso, cultivar aspiraciones de bienestar y felicidad.

**Indicaciones:** Es una herramienta para enseñar y reforzar en los niños la mirada atenta, positiva y amorosa al presente. Siempre podemos mirar con amor y buscar las cosas que sí tienen valor en estos momentos. Puedes realizarla a lo largo del día, junto a las actividades cotidianas y también puedes dedicarle un tiempo formal en el que parar a entrenarla.

**Materiales:** cartulinas, pegamento y colores. Tubo de cartón reciclado del papel de cocina. Una goma y papel celofán de colores.

En primer lugar, construid un catalejo diseñado con los colores y dibujos que más os gusten y diviertan. Podéis guardarlo en la cabaña de meditación o en la habitación de las estrellas para así, cuando tengáis un mal día, siempre podáis recurrir a él, ponérselo como catalizador de observación atenta y recordar que, siempre, hay algo positivo que buscar y que mirar. Siempre podéis elegir con qué parte de la historia queréis quedaros. También, puedes usarlo para contactar con el deseo de ser feliz, estar en paz, en calma,

conectar con el amor hacia ti y hacia los demás seres.

Otra de las formas para entrenar con los niños es usarlo para buscar objetos que os gusten en la calle, o recuerdos positivos en casa mediante objetos, o mirar a las personas queridas con el catalejo. Realmente, puede convertirse en un juego de atención plena al presente con un entrenamiento mental en positivo y amoroso.

Para construir el catalejo, coge la cartulina y envuelve un tubo de cartón reciclado del papel de cocina. Diseña y colorea la cartulina a tu gusto, puesto que será tu *catalejo del amor*. Puedes tener a tu disposición diferentes filtros (papel celofán de diferentes colores) que te ayuden en la atención en positivo, según el día que tengas. Así, un filtro amarillo puede ayudarte a enfocar a los elementos, personas o situaciones alegres, el verde, en la armonía, el rojo en la pasión del amor y así en los colores que os inspiren en positivo. Para ello, recorta en cuadraditos el papel de colores y déjalos cerca del catalejo con una goma. Podrás añadirlos en la punta del catalejo, amarrándolos a ella, cada vez que los necesites.

### Práctica nº 13. Pescando tesoros

**Objetivos:** Facilitar la adquisición de la práctica para cultivar la claridad mental, el discernimiento. Entrenar una mente proactiva, flexible, creativa y positiva. Cultivar la apertura a la observación, receptividad y aceptación. Ayudar en el aprendizaje y modelar en tu hijo esta forma de pensamiento constructivo.

**Indicaciones:** Es una adaptación de la práctica nº 1, para entrenarla como un juego. Puedes usarla como entrenamiento diario, o como herramienta para un momento en el que tus hijos estén atascados o con alguna dificultad.

**Materiales:** un palo de madera, hilo y adhesivo, para construir la caña de pescar. Papel y lápiz. Temperas de colores.

Ya que vais a pescar tesoros, necesitáis primero construir la caña. Pintad y decorad el palo de madera del color y diseño que más os guste. Posteriormente, atad un hilo en él, dejando que cuelgue unos diez centímetros y, en su punta, podéis poner el adhesivo para que pueda con él, *pescar* tesoros. Estos, serán los papeles en los que escribiréis

vuestros *pensamientos tesoro* (Capítulo 4). Veamos, a continuación, el procedimiento de la pesca.

Tras la práctica nº 1, de atención a la respiración, reflexionaréis sobre qué cosas positivas, estrategias o soluciones, podéis extraer sobre alguna situación que haya ocurrido en el día de hoy. Cada uno, escribirá sus conclusiones y/o soluciones en los papeles. Como una lluvia de ideas, cuantas más creemos, más nutritiva será la pesca. Una vez las tengamos, doblamos los papeles para que no se vea lo escrito, y los mezclamos entre todos los de los participantes. Y con ello, se inicia la pesca. Cada uno, con la caña de pescar, irá capturando los pensamientos que hay escritos en cada uno de los papeles. Lo leerá en voz alta y, entre todos, analizaréis su viabilidad y posibilidades para discernir si son, o no, realmente un tesoro.

**Botín pirata.** Puedes buscar una caja, una libreta o un cajón donde guardar los tesoros rescatados de la pesca. Solo los que verdaderamente sean un tesoro valioso, puesto que así, irás construyendo un botín verdaderamente útil para los momentos de atasco. A veces pensamos que no hay solución y, sin embargo, si consultamos nuestro botín, podremos rescatar algún tesoro que nos ayude, así como recordar cómo fue que los conseguimos. Es fabuloso aprender que, cada uno de nosotros, somos una fuente de tesoros.

Práctica nº 14. Amor bondadoso. El antídoto

**Objetivos:** Cultivar el amor bondadoso será el primer gran aprendizaje como antídoto de una de las causas del sufrimiento, el odio. Cultivar una mente y corazón grande para generar felicidad en mí y desearla en los demás. Te permite entrenar conductas proactivas y descubrir cómo funciona el boomerang de la felicidad.

**Indicaciones:** Quererte a ti mismo será el primer paso para amar a los demás seres. El cultivo de la atención plena te ayudará a convertir tu amor en una acción eficaz: como antídoto de la hostilidad, de la crueldad, del odio. Te permitirá cultivar conductas proactivas y experimentar su funcionamiento boomerang.

**Metta-boomerang.** En esta meditación de amor bondadoso se empieza por aquietar la

mente y la respiración para luego cultivar una aspiración. Poco a poco, se advierten también los rasgos tanto positivos como negativos de la persona, u objeto de meditación, hasta que se convierta en un deseo e intención profunda de amor hacia ella. Observando y contemplando todos los aspectos del ser, imaginándolo en paz, feliz. Empieza por ti mismo, solo amándote bien, amarás bien. Posteriormente, sigue con los demás en el siguiente orden: por alguien que te guste, por alguien neutro para ti, por alguien a quien quieras y, finalmente, por alguien que te haga sufrir.

Cuando los niños aprenden a hacer aspiraciones, conectan rápidamente con los deseos e intenciones de amor.

Este es un ejemplo de uno de ellos:

Deseo que mi perrita se ponga buena,  
Deseo aprender mucho este curso,  
Deseo un mundo en paz,  
Y comer más con mi abuelita,  
Que así sea, que así sea, que así sea

*Marta, 9 años*

**El antídoto.** En niños, está bien realizarla como un juego. De hecho, el mejor antídoto para la hostilidad es el amor. Así, en el grupo, les cuento una historia sobre cómo la rabia se puede transformar en odio y sobre cuáles son sus efectos verdaderos. La rabia, convertida en odio, puede llegar a ser un veneno para tu mente y destruirte por dentro, generando sufrimiento y alejándote, por tanto, de la felicidad.

Érase una vez, un niño que sentía mucha rabia dentro de él. No le gustaba nada, así que decidió eliminarla. Como método, empezó a destrozar todo lo que tenía a su alrededor. Y aunque cada vez lo hacía más a menudo y con más tesón, no sentía que su rabia cesara, puesto que ya no solo dañaba objetos, sino también a otros seres, hablaba mal a su madre, empujaba a su perrito, pisaba las flores con desprecio. Aunque creía desahogarla ahí fuera, con sus huracanes de ira, solo conseguía aumentarla. No podía acabar con ella y eso, cada vez, le dolía más. Estaba preso de la ira y cada vez sentía más odio.

Así que, ese niño necesita de nuestra ayuda para sanar y, entre todos, hemos de

pensar un buen antídoto. Pero antes, hemos de recordar el gran secreto de los antídotos infalibles y es que están hechos de amor. Así, algunos niños le hacen un perfume, una colonia, otros un líquido de laboratorio experimental en probetas. Los dibujamos y los construimos con materiales reciclados. Luego, lo pueden guardar en su cabaña (práctica nº 7) o en la cajita de objetos felices depositada en el recibidor (práctica nº 9), para así, siempre tener a mano un buen antídoto, puesto que nunca se sabe cuándo lo vamos a necesitar.

Con ello, aprenden que el odio trae consigo más sufrimiento. Mejor rociarnos con nuestro antídoto para vivir en armonía, cultivar amor en nosotros y generarlo en los demás. Así que, mejor ser felices, parar, respirar, sentarse y beber del antídoto.

Práctica nº 15. La hucha del amor

**Objetivos:** Trabajar la solidaridad, la compasión e interdependencia. Cultivar las actitudes prosociales y las emociones positivas.

**Indicaciones:** Una de las mejores contribuciones a tu bienestar, es cultivarlo también en tus hijos. Trascender nuestra individualidad para ver al otro, nos hace sentir más plenos. Sentir que todos somos uno, que más allá de ti, hay otros seres y un planeta que te sostiene, que contribuye al bienestar de todos. La solidaridad y la compasión son valores esenciales que pueden mover el mundo.

**Materiales:** una hucha.

Así como ahorramos para diferentes proyectos personales, también podemos hacerlo para contribuir a un mundo mejor. En el grupo de mindfulness para niños y familias de Elephant Plena, apadrinamos diferentes proyectos solidarios: a los árboles, los animales en familias de acogida, protectoras. Así, cada familia puede contribuir en ellos depositando en la hucha su granito de arena que, junto al de todos, se convierte en un sueño para muchos animales y árboles a los que destinamos el dinero. Pero no solo les llega el dinero, puesto que en ese gesto de cada niño, hay amor. Le escriben cartas, les grabamos vídeos con deseos positivos, les mandamos dibujos. Ellos mismos comprueban, cuando ven el resultado de su pequeño gesto, qué feliz les ha hecho

contribuir. Sus expresiones hablan por sí mismas. Se viven como grandes superhéroes porque, en realidad, el mejor bienestar es el hallado en la contribución del bienestar de otros.

Así, desde casa, podéis hacer vuestra propia *hucha de amor*, destinada al proyecto o gesto solidario que decidáis. Recuerda que, al abrirla, más que hallar dinero en ella, halláis deseos bondadosos, amor, compasión y muchos más valores que necesitan de un ritual que los haga igual de importantes de lo que son. Así que, para abrirla, hacemos un ritual.

El ritual del amor. Nos sentamos alrededor de la hucha, en la cabaña. Meditamos, con los ojos cerrados, sobre la compasión. Deseamos que este dinero ayude a mucha gente, animales o plantas a estar libres de sufrimiento, a estar bien. Practicamos la gratitud de la oportunidad de poder contribuir y poder hacerlo juntos, en familia. Y así, la abrimos para que pueda llegar a nuestro destinatario.

#### Práctica nº 16. Superhéroes

**Objetivos:** Reconocer los aspectos positivos de uno mismo, trabajando la confianza en las propias fortalezas y capacidades de acción y transformación. Cultivar el gozo.

**Indicaciones:** Una de las mejores herramientas para cultivar un espacio interior seguro es reforzar las fortalezas individuales. Los niños saben detectarlas muy bien, solo has de favorecer el entorno adecuado para que las puedan desarrollar. Recuerda que, hacerlo juntos, en familia, sumará valor a la práctica puesto que podréis nutrirlos de cualidades y fortalezas que otros vean en ti.

**Materiales:** folios, pinturas, plastilina de colores o arcilla y acuarelas.

Cada uno tenéis un superhéroe dentro de vosotros. Un superhéroe es un ser con muchas cualidades, pero no cualidades cualquiera o imitación de las de otro, sino que ha conseguido hacer de las suyas propias un verdadero poder. Tras la meditación, puedes conectar con tus cualidades, fortalezas y capacidades para así, encontrar a tu superhéroe. Cuando lo tengas, puedes dibujar cómo te lo imaginas o qué forma lo representaría y,

con ella, también puedes modelarlo en arcilla o plastilina de colores. Una vez listo, puedes buscarle un lugar en la casa para que siempre esté con vosotros. Podéis ponerlos como guardianes de vuestra caja de objetos felices (práctica nº 9). Seguro que serán buenos anclajes diarios de seguridad y confianza para recordarte que hoy, también, un superhéroe está contigo.

#### Práctica nº 17. La habitación de las estrellas

**Objetivos:** Tener un lugar donde sentirte en calma y seguro para establecer tu práctica individual de mindfulness.

**Indicaciones:** Puedes realizarla en la habitación de cada uno o en una habitación elegida para ello. Eso sí, ha de estar disponible para cuando uno la necesite. Un buen momento puede ser cuando estés ofuscado, enfadado o triste, porque ya sabes que el mindfulness te ayuda a sentirte en calma.

**Materiales:** Estrellas luminosas con adhesivo.

En la habitación que elijas, pegarás las estrellas en el techo para sentir que tienes un lugar donde apagar la luz, guardar silencio e iniciar tu práctica formal de meditación para regresar a sentir la luz de tus estrellas.

Esta luz también puede servirte de recordatorio para cuando entres y las veas, realizar tres respiraciones conscientes que te ayuden a regresar, de nuevo, al presente.

#### Práctica nº 18. Horario Mindful

**Objetivos:** Aprender la importancia de la regulación del estrés y de los ritmos cotidianos para fomentar el cultivo de la atención plena y el bienestar.

**Indicaciones:** Es una herramienta para enseñar y reforzar en los niños ritmos calmados para realizar actividades conscientes. Aprender a regular los ritmos y tonos de voz en casa, será importante para vuestro sistema de estrés.

Hay actividades y tareas que se realizan en casa de forma automática o con la urgencia de terminarlas. Para aprender a llevar una vida consciente, será importante hacerlas sabiendo que se hacen en calma y con plena atención. Para ello, puedes consultar las características de la práctica informal, en el capítulo 3. Para ello, podemos hacer un horario consciente de las diferentes actividades que cada uno tenga asignadas, que las regule bajo la calma y os permita poner en marcha la práctica informal del mindfulness, así como acordar el horario de vuestras meditaciones formales y vuestras citas en la cabaña. De esta manera, en la suma de vuestras tareas, estaréis regulando el sistema de estrés familiar así como entrenando vuestra atención plena, favoreciendo llevar una vida consciente.

#### Práctica nº 19. Cultivar la felicidad

**Objetivos:** Crear rituales conscientes y felices. Crear situaciones positivas para disfrutarlas y aumentar la felicidad personal y el bienestar de la familia. Favorecer el vínculo afectivo y de seguridad. Crear estructuras felices y seguras, favoreciendo una mente grande, flexible, creativa y resiliente.

**Indicaciones:** Me gustaría definir rito como una rutina humanizada, en presencia, que transmite valores, pertenencia y seguridad.

Celebra pequeños acontecimientos y genera rutinas felices y conscientes. No uses los regalos materiales como refuerzo o como reconocimiento, apuesta por compartir momentos felices entre vosotros. No habrá mejor regalo que el tiempo contigo, tu atención plena. Celebra la vida, haz meriendas conscientes donde compartir risas, despertares llenos de cosquillas, recibimientos de grandes abrazos y trayectos llenos de amables y sorprendentes descubrimientos que disfrutar. Genera ritos donde sentirnos pertenecientes, vistos y sentidos. Ritos donde cultivar la compasión, el amor bondadoso. El mejor aprendizaje, sin duda, el gozo de la felicidad genuina, saber sonreírle a la mañana y agradecer a la noche.

#### Práctica nº 20. El lugar seguro

**Objetivos:** Cultivar un seguro, saludable y gran refugio interno. Cultivar la interioridad.

**Indicaciones:** Tener la oportunidad de cultivar un lugar seguro en el interior de tus hijos es maravilloso. Realiza con frecuencia esta meditación para que aprendan a regresar a ese lugar cada vez que lo necesiten. Entrenar para conectar con uno mismo, para no perderse en los torbellinos ni en las aflicciones, es un maravilloso regalo para la vida.

**Materiales:** folios y pinturas. Pinturas corporales de muchos y bonitos colores.

Cierra tus ojos y conecta con tu respiración. Siente su movimiento y siente cómo te va llenando, nutriendo y ayudando a vivir. Dentro de ti existe un espacio mágico, un espacio al que solo tu puedes acceder. Un espacio que te acompaña siempre y está lleno de luz. Siéntelo y observa su brillo, su grandeza. En ese espacio nadie puede entrar, solo aquellas personas a las que invites y quieras mostrárselo. Nadie puede vulnerarlo. Solo tú puedes estar en él y sentir su armonía, calidez, luz y sentir cómo te acoge, te calma, te abraza y te hace sentir bienestar. Permanece unos instantes, consciente de él, sintiendo su luz para hacerlo grande y bonito.

Este es tu lugar seguro, un lugar donde solo tu puedes entrar. Es un lugar que siempre que lo necesites estará, solo has de cerrar tus ojos y sentirlo, visitarlo.

Después, en familia, podéis dibujarlo para compartirlo y/o pintaros el cuerpo de esa luz que hayáis visto. A los niños les gusta mucho esta actividad. Existen pinturas de cuerpo que os permiten contactar entre vosotros, sentirlos, acariciarlos y compartir un rato divertido. Ser conscientes de vuestra plenitud interior, de vuestra potencialidad y de los maravillosos colores que tenéis para mostrar al mundo.

Realmente la vida es un milagro, realmente tenemos suerte de compartirlo y viajar juntos. Realmente podemos vivir soñando y jugando, saboreando el trayecto, y sintiendo que siempre existieron miles de estrellas dándote su luz.

Tu trayecto sigue, la expedición no ha hecho más que empezar. Recuerda respirar conscientemente, vivir plenamente cada instante y... en tres..., dos..., uno..., ¡adelante!, la vida te está esperando.



## BIBLIOGRAFÍA

---

- ALVEAR, D. (2014). “Mindfulness y Psicología Positiva. Un enlace para potenciar el bienestar”. En CEBOLLA, A., GARCÍA-CAMPAYO, J., y DE MARZO, M. (Eds.), *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid, Alianza.
- ALVEAR, D. (2015). *Mindfulness en positivo: La ciencia de la atención plena y la psicología positiva en el camino del bienestar*. Lleida, Editorial Milenio.
- ANDO, M., NATSUME, T., KUKIHARA, H., SHIBATA, H., y ITO, S. (2011). “Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses”. *Health*, 3 (2), 118.
- CEBOLLA, A. (2014). “¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia”. En CEBOLLA, A., GARCÍA-CAMPAYO, J., y DE MARZO, M. (Coords.). *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid, Alianza.
- CEBOLLA, A., ENRIQUE, A., ALVEAR, D., SOLER, J. y GARCÍA-CAMPAYO, J. (2017). “Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva”. *Papeles del psicólogo*, 38 (1), 12-18.
- GARCÍA-MOLINA, A., ENSEÑAT-CANTALLOPS, A., TIRAPU-USTÁRROZ, J. y ROIG-ROVIRA, T. (2009). “Maduración de la corteza prefrontal y desarrollo de las funciones ejecutivas durante los primeros cinco años de vida”. *Revista NEUROL*, 48: 435-40.
- GOTINK, R. A., CHU, P., BUSSCHBACH, J. J., BENSON, H., FRICHIONE, G. L., y HUNINK, M. M. (2015). “Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs”. *PloSone*, 10 (4), e0124344.
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona,

- Kairós (2003).
- KABAT-ZINN, J. (1997). *Padres conscientes, hijos felices*. Editorial Faro (2014).
- KAISER, S. (2013). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao, Desclee De Brouwer.
- SELIGMAN, Martin E. P. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B (2003).
- SELIGMAN, Martin E. P. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Nueva York: Free Press.
- SHANTIDEVA (S. VIII): *La práctica del bodisatva*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma (2008).
- SIEGEL, D. J. y HARTZELL, M. (2005). *Ser padres conscientes*. Ediciones La Llave, DH. Vitoria-Gasteiz, España.
- SIMON, V., “Mindfulness y neurobiología”. *Revista de psicoterapia*. 2007; 66/67, 5-30.
- SCHROEVERS, M. J., y BRANDSMA, R. (2010). “Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness based cognitive therapy?”. *British Journal of Psychology*, 101 (1), 95-107.
- NHAT HANH, Thich (2009): *Felicidad. Prácticas esenciales de mindfulness*. Barcelona: Kairós (2013).
- VAN DAM, N. T., SHEPPARD, S. C., FORSYTH, J. P., y EARLEYWINE, M. (2011). “Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression”. *Journal of Anxiety Disorders*, 25 (1), 123-130.
- VAN DEN HURK, P.A.M., WINGENS, T., GIOMMI, F. et al. *Mindfulness (2011)* “On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality—an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills”. 2: 194. doi:10.1007/s12671-011-0060-7.
- WALLACE, A. (2010). *El poder de la meditación para alcanzar el equilibrio*. Barcelona, Oniro (2014).



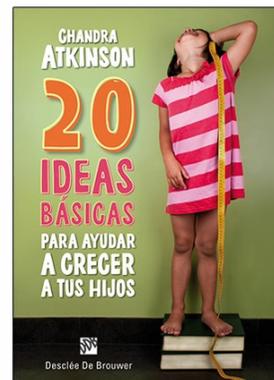
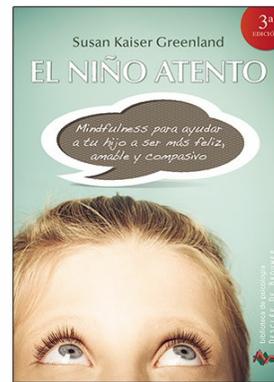
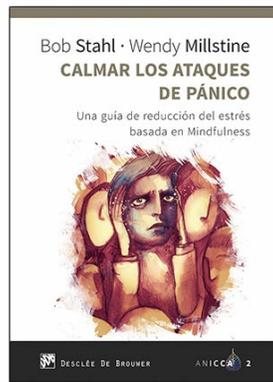
## ACERCA DE LA AUTORA

---



**Belén Colomina** Psicóloga y psicoterapeuta gestalt, es especialista en infancia y adolescencia. Psicoterapeuta y docente en el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia y Elephant Plena. Dirige el área Aprender y Educar para ser feliz, en Elephant Plena, donde también realiza grupos de mindfulness para familias, niños y adolescentes. Instructora de mindfulness en el ámbito educativo y profesora de yoga para niños, ha formado a diferentes instituciones y profesionales en el área.

## OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



## **Abrirse a la vida**

Una ayuda para los momentos difíciles basada en el mindfulness y la compasión

[Pedro Moreno](#)

ISBN: 978-84-330-2893-8

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

¿Te sientes mal desde hace un tiempo? ¿Sientes con frecuencia ansiedad, tristeza, culpa, rabia o miedo? ¿Estás así, sobre todo, a partir de sufrir cambios importantes en tu vida? ¿Te notas desbordado por todo y por nada al mismo tiempo?

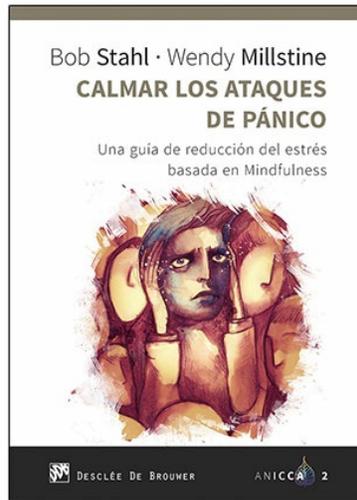
Si te sientes así, este libro te puede ayudar. Su autor conoce bien lo que significa sentirse de ese modo, no tanto por su experiencia como psicólogo –que también– sino porque él mismo tuvo que enfrentarse, hace unos años, a uno de los momentos más difíciles de su vida, con toda la tristeza, la ansiedad y la rabia que eso le supuso, además del deseo insistente de olvidarse y desconectar de todos y de todo.

Afortunadamente, gracias al consejo de personas sabias, Pedro Moreno encontró que la salida de su tormenta emocional no estaba en cerrarse a la vida sino –precisamente– en abrirse a ella, aprendiendo a cultivar una actitud amable y compasiva hacia el momento presente y las emociones que lo acompañan, por amenazantes que puedan parecer.

Desde entonces, ayuda a muchos de sus pacientes siguiendo este enfoque, bien en la terapia individual o bien en los cursos que organiza periódicamente sobre cómo recuperar el equilibrio emocional.

Este libro presenta las principales ideas y ejercicios que emplea el autor, esperando que te ayuden tanto como a él y a sus pacientes.





## Calmar los ataques de pánico

Una guía de reducción del estrés basada en Mindfulness

[Bob Stahl](#), [Wendy Millstine](#)

ISBN: 978-84-330-2894-5

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

Si te sientes permanentemente angustiado o padeces ataques de pánico que hacen que sientas que pierdes el control, entonces necesitas soluciones eficaces aquí y ahora. Como sabes, la ansiedad puede tener un efecto devastador en tus relaciones, tu trabajo y tu vida. Si has probado otros tratamientos o medicación y no has encontrado un alivio real y duradero para tus síntomas, este libro puede ayudarte.

Calmar los ataques de pánico ofrece ejercicios de eficacia probada basados en el mindfulness que te ayudan a centrarte en el momento presente y calman de inmediato los efectos físicos y emocionales del pánico. Bien provisto de prácticas de meditación fáciles de realizar –incluida la respiración consciente, la exploración corporal, la meditación sentada y la meditación de la bondad–, esta eficaz guía te ayudará a liberarte de tus pensamientos angustiosos y a descubrir una vida más allá del pánico, una vida llena de un sentido mayor de calma, conexión y felicidad.



## El niño atento

Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo

[Susan Kaiser Greenland](#)

ISBN: 978-84-330-2674-3

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

Un extracto soberbio e imaginativo sobre la atención plena para el uso de niños, padres y maestros, presentado de un modo divertido, inteligente y adaptado a la edad. Este libro deja el listón muy elevado para cualquier trabajo posterior en el creciente campo del mindfulness en la educación primaria y secundaria. -Jon Kabat-Zinn

Uno de los mejores libros sobre mindfulness para niños que jamás haya leído. Muy práctico y accesible. Resultan evidentes los años de experiencia y dedicación de Susan. -Jack Kornfield

Las técnicas de la atención consciente han ayudado a millones de adultos a reducir el estrés de sus vidas. Ahora los niños -que se encuentran sometidos a una presión mayor que nunca- pueden aprender a protegerse utilizando estos métodos adaptados a su edad. El niño atento es un libro revolucionario, el primero en mostrar a los padres el modo más adecuado de enseñar a sus hijos estas prácticas transformadoras.

La atención consciente te ayuda a prestar una mayor atención a lo que ocurre en tu interior -tus pensamientos, sentimientos y emociones- para poder entender mejor lo que te sucede. El niño atento amplía los grandes beneficios del entrenamiento en mindfulness a niños a partir de cuatro años, con ejercicios, canciones y juegos adaptados a su edad. Estas técnicas amables y divertidas alientan la conciencia y la atención e influyen muy positivamente en el rendimiento académico y en las habilidades sociales y emocionales, al tiempo que proporcionan herramientas para gestionar adecuadamente el estrés y superar problemas como el insomnio, la sobrealimentación, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad, el perfeccionismo o la ansiedad. El proceso gradual de entrenamiento mental aquí presentado proporciona herramientas de las que todos los niños -y todas las familias- podrán beneficiarse.





## **Mírame, siénteme**

Estrategias para la reparación del apego en niños mediante EMDR

[Cristina Cortés Vniegra](#)

ISBN: 978-84-330-2898-3

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Mírame, siénteme es una llamada de atención sobre la importancia del apego, del tipo de relación que los padres establecen con sus hijos, no solo para facilitar el desarrollo de estos, sino también porque constituye el mejor aliado para solventar los problemas y las crisis del niño y se convierte en un elemento crucial en la recuperación de niños o jóvenes cuando por algún motivo pierden el equilibrio y necesitan ayuda psicoterapéutica.

Cada capítulo se inicia con un breve relato donde se va narrando y describiendo el desarrollo de Eneko desde su gestación hasta los siete años. A través de Eneko tenemos la oportunidad de descubrir cómo se alcanza y conquista un apego seguro. A lo largo de la obra se van explicando los fundamentos y evidencias del apego y la importancia de las primeras relaciones interpersonales para llegar a ser quienes somos.

Los casos clínicos que salpican la obra muestran, a modo de ejemplo, cómo la relación paterno filial se convierte en un aliado terapéutico de primer orden y cómo las habilidades del psicoterapeuta pueden ayudar a fortalecer y reparar esta relación, propiciando el cambio y la recuperación del menor. Las intervenciones terapéuticas se realizan desde la perspectiva de la terapia EMDR. Mírame, siénteme evidencia cómo EMDR potencia la intervención y ayuda a fortalecer el vínculo, así como a reparar y regular el apego.



## Educando la alegría

[Pepa Horno Goicoechea](#)

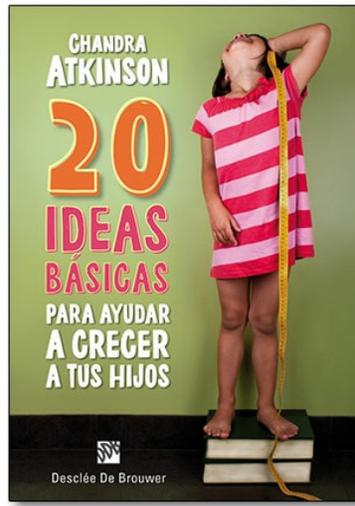
ISBN: 978-84-330-2920-1

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

¿Alguien nos dijo alguna vez que reír, acariciar, jugar o compartir son imprescindibles para educar personas emocionalmente fuertes? ¿Nos explicaron que los espacios son educativos cuando son luminosos, están en contacto con la naturaleza y permiten el movimiento?

La alegría es una emoción imprescindible para el desarrollo pleno del niño o niña. Sin alegría no hay exploración, intimidad, encuentro, crecimiento, protección o resiliencia. Ni, sobre todo, valor. Quienes educamos queremos impulsar personas plenas y felices. Y nos hacemos responsables de nuestro papel en ello. Pero nuestra historia afectiva, nuestra memoria corporal y nuestros propios miedos son la base del “cómo” educamos. Y esa parte no siempre queremos mirarla.

Este libro recoge estrategias concretas para cultivar la alegría como una opción consciente en la educación de los niños y niñas, tanto en sus familias como en los centros escolares y de protección. Y hacerlo de forma sistemática y cotidiana, no pasajera. Porque se puede elegir la alegría con consciencia y de forma realista. No se trata de brindar una visión ingenua de la vida a los niños, niñas y adolescentes, sino de cultivar su fortaleza emocional para que puedan asumir su libertad y afrontar la vida de forma consciente, positiva y valiente.



## 20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos

Cuaderno de notas

[Chandra Atkinson](#)

ISBN: 978-84-330-2873-0

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Este libro, escrito de manera sencilla y fácil de entender a pesar de su contenido complejo, es una guía práctica para orientar a padres y cuidadores hacia unas relaciones más equilibradas y saludables con sus hijos. La autora incluye numerosos ejemplos extraídos de su extensa experiencia profesional para ilustrar los conceptos y temas más importantes y para responder a sus conductas con ideas sencillas pero muy efectivas que fomenten unas relaciones respetuosas y positivas entre padres e hijos. Algunos de los temas tratados son los cambios psicológicos por los que puede pasar una pareja en el período de concepción del bebé, el vínculo que se desarrolla entre padres e hijos, o los múltiples retos que los padres deben afrontar en el día a día para lidiar con la conducta de sus pequeños, como por ejemplo a la hora de comer, durante las rutinas de la mañana o al acostarse. Todos los temas son tratados desde un punto de vista conductual y psicodinámico, mostrando los comportamientos que subyacen a las actitudes tanto de los hijos como de los padres. De esta manera se ofrece una interesante visión sobre los distintos problemas y las razones por las que se producen.

En definitiva, un libro muy útil tanto para los padres que viven las tribulaciones diarias de una vida familiar corriente, como para aquellos otros cuyos hijos tienen problemas de conducta más severos.



Director de la [colección](#): Pedro Moreno

1. Abrirse a la vida. Una ayuda para los momentos difíciles basada en el mindfulness y la compasión. *Pedro Moreno*
2. Calmar los ataques de pánico. Una guía de reducción del estrés basada en Mindfulness. *Bob Stahl y Wendy Millstine*
3. Mindfulness para familias. Una maravillosa expedición con miles de estrellas. *Belén Colomina*
4. Cómo vivir bien con enfermedades y dolores crónicos. Una guía mindfulness. *Toni Bernhard*
5. Las cinco claves de la comunicación mindful. Utilizar la escucha profunda y el habla consciente para fortalecer las relaciones, sanar los conflictos y alcanzar nuestros objetivos. *Susan Gillis Chapman*
6. El poder de la autocompasión. Pon fin a la autocrítica y construye la confianza en ti mismo. *Mary Welford*, Dra. en psicología clínica

# Índice

Portadilla	2
Créditos	4
Prólogo	7
Agradecimientos	10
Preliminares	13
Primera parte: Expedición mindfulness	17
Introducción	19
1. Miles de estrellas	21
El secreto de Rubén	21
Bienvenido a la aventura del mindfulness en familia	23
Expedición mindfulness	27
2. Cultivar tu propia estrella	29
La mente: el faro que te guía	30
Conocer tu mapa	32
Elegir el color con el que teñir tu vida	34
3. Avituallamiento básico	36
El inventario	36
Elegir el transporte	40
Expedición mindfulness para niños	44
4. Expedición mindfulness para niños	46
Mi mente como un recipiente: ¿está lleno de pensamientos “basura” o de grandes tesoros?	46
La centrifugadora	48
La locomotora	50
El relato de mis emociones	52
La campana mágica	53
5. ¿Te gusta la aventura?	56
La motivación en los niños	56
La importancia de la práctica de los padres	58
Expedición e hibernación	61
6. Diferencias entre mindfulness y relajación	63
La relajación	63

El muñeco de nieve y el rayo de sol	63
El rayo poderoso	64
Mindfulness	65
Atención plena a la respiración	65
El pirata Vencedor	66
Elefantes poderosos	66
Mecer	67
Segunda parte:La aventura del mindfulness en familia	69
Mucho más que una expedición	71
7. Miles de estrellas compartidas	73
Campamento base	74
En equipo	76
Creando conexiones, creando oportunidades	77
El universo de la mirada mindfulness	80
8. La familia Mindful	82
Aprendiendo gracias a ti	82
Enriqueciendo el inventario	85
La importancia de meditar	89
El cambio empieza por ti	91
Lo verdaderamente importante	93
El trayecto en positivo	95
9. Una mente en positivo	97
La cantimplora y la sal	97
Una mente grande para un mundo grande	98
El tesoro del valor	99
Los guías	102
10. Parentalidad consciente	104
Estar presente, mejor que ser perfecto	105
Conectar y sintonizar	106
Cultivar el equilibrio familiar	108
Resultados en movimiento	111
11. Beneficios de ser una familia mindful	113
Beneficios individuales	115
Beneficios de la práctica en familia	118
La fuente donde repostar tu luz	121

12. Cultivando la felicidad en familia	123
¿Cuándo serás rosa?	124
El velo que enturbia el despertar	125
La felicidad está en tu interior	127
Los dos caminos	129
<b>Tercera parte: Practicando</b>	<b>132</b>
13. Desde casa al mundo	134
Prácticas guiadas para hacer en familia	136
Práctica nº 1. El torbellino y las hojas en el río	136
Práctica nº 2. Gracias vida	137
Práctica nº 3. Y vino el viento y me ayudó	138
Práctica nº 4. La ruta del bienestar	139
Práctica nº 5. La locomotora	140
Práctica nº 6. La campana mágica	141
Práctica nº 7. La cabaña de meditación	142
Práctica nº 8. Atención a la respiración	143
Práctica nº 9. Feliz día	144
Práctica nº 10. Un buen guía, una buena comunidad	145
Práctica nº 11. Momentos conscientes. Asambleas de paz y buenos deseos	146
Práctica nº 12. El catalejo del amor	147
Práctica nº 13. Pescando tesoros	148
Práctica nº 14. Amor bondadoso. El antídoto	149
Práctica nº 15. La hucha del amor	151
Práctica nº 16. Superhéroes	152
Práctica nº 17. La habitación de las estrellas	153
Práctica nº 18. Horario Mindful	153
Práctica nº 19. Cultivar la felicidad	154
Práctica nº 20. El lugar seguro	154
<b>Bibliografía</b>	<b>157</b>
<b>Acerca de la autora</b>	<b>160</b>
<b>Otros libros</b>	<b>161</b>
Abrirse a la vida	162
Calmar los ataques de pánico	164
El niño atento	165

Mírame, siénteme	167
Educando la alegría	168
20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos	169
Colección ANICCA	170