

Eline Snel

TRANQUILOS Y ATENTOS

COMO UNA RANA

Prefacio de Christophe André



La meditación
para los niños...
con sus padres

Kairós

Eline Snel

TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA

La meditación para los niños... con sus padres

Prólogo de Christophe André

editorial **K**airós

Título original: *STIL ZITTEN ALS EEN KIKKER* -

Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar)

© 2010, Uitgeverij Ten Have

© Marc Boutavant (ilustraciones), 2012

© Quintin Leeds (maqueta), 2012

© de la edición en castellano: 2013 by Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

Libro publicado con la autorización de la Literary Agency Wandel Cruse, Paris.

Foto 1: Henk Jansen. **Foto 2:** Henk Jansen. **Foto 3:** DR.

Foto 4: Wim van Dijk. **Foto 5:** Quintin Leeds.

Foto 6: Wim van Dijk. **Foto 7:** Wim van Dijk.

Foto 8: Wim van Dijk. **Foto 9:** Henk Jansen

© de la traducción: M. Teresa Palomas

Primera edición en papel: Junio 2013

Primera edición en digital: Julio 2013

ISBN en papel: 978-84-9988-242-0

ISBN epub: 978-84-9988-324-3

ISBN Kindle: 978-84-9988-325-0

ISBN Google: 978-84-9988-326-7

Depósito legal: B 18.138-2013

Composición: Pablo Barrio

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o 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) si necesita algún fragmento de esta obra.

«Los niños no tienen ni pasado ni futuro, [...], disfrutan el presente.»
JEAN DE LA BRUYÈRE, *Les caractères*

SUMARIO

1. [PREFACIO de C. André](#)
2. [1. INTRODUCCIÓN](#)
 1. [¿Qué haces si tu cuerpo quiere dormir y tu cabeza todavía no?](#)
 2. [¿Qué es el mindfulness?](#)
 3. [¿Por qué mindfulness para niños?](#)
 4. [Lo que se aprende en la cuna siempre dura](#)
 5. [¿Para qué tipo de niños son apropiados los ejercicios de mindfulness?](#)
3. [2. LOS PADRES MINDFUL](#)
 1. [No puedes detener las olas](#)
 2. [Aprender a surfear](#)
 3. [Surfear cayendo y levantándose](#)
 4. [Aceptación, presencia y comprensión](#)
 5. [Empecemos, pero ¿cómo?](#)
 6. [Consejos para practicar con la sección de audio](#)
4. [3. LA ATENCIÓN COMIENZA CON LA RESPIRACIÓN](#)
 1. [La atención en la respiración puede ayudar](#)
 2. [Con la atención de una rana](#)
 3. [Consejos y recomendaciones](#)
 4. [Consejos para casa](#)
5. [4. EL ENTRENAMIENTO DEL MÚSCULO DE LA ATENCIÓN](#)
 1. [Yo vengo de Marte](#)
 2. [Observar con mente abierta](#)
 3. [Consejos para casa](#)
6. [5. DE TU CABEZA A TU CUERPO](#)
 1. [Escuchar las señales de tu cuerpo](#)

2. Límites
3. Estirar y alargar mientras respiras
4. Tranquilízate, relájate un momento
5. El cuento de la ardilla enferma
6. Consejos para casa

7. 6. SE AVECINA TORMENTA

1. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro?
2. El parte meteorológico personal
3. Ejercicio: el parte meteorológico personal
4. Consejos para casa

8. 7. MANEJAR LOS SENTIMIENTOS DIFÍCILES

1. Los sentimientos difíciles no existen
2. Ser el dueño de tus enfados
3. Entrar y salir del remolino
4. Consejos para casa

9. 8. LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

1. ¿Qué son realmente los pensamientos?
2. ¿Tiene la fábrica de las preocupaciones un momento de descanso?
¿Puedes cesar el flujo de tus pensamientos?
3. La observación de los pensamientos
4. ¿Qué es lo que a veces te preocupa?
5. Ejercicio: primeros auxilios en caso de preocupaciones
6. Consejo para casa

10. 9. SER AMABLE ES DIVERTIDO

1. ¿Ayuda el defenderse?
2. La historia de la serpiente
3. La amabilidad puede practicarse
4. Consejos para casa

11. 10. PACIENCIA, CONFIANZA Y SOLTAR

1. ¿Qué implica el deseo?
2. El cine interior
3. Visualizar un deseo fervientemente

4. [Paciencia, confianza y soltar](#)
5. [Ejercicio: el árbol de los deseos](#)
6. [Soltar](#)
7. [La historia del chico que quería surfear](#)

12. [Agradecimientos](#)

13. [Bibliografía](#)

14. [Acerca de la autora](#)

15. [Direcciones útiles](#)

16. [Ejercicios con audio](#)

PREFACIO

Asociamos fácilmente la infancia con la despreocupación. Pero como nos recuerda la frase de La Bruyère, a modo de epígrafe, la despreocupación también es una inteligencia intuitiva: vivir intensamente el momento presente. En este sentido, los niños tienen, de manera natural, una gran capacidad espontánea de mindfulness, que contribuye a proporcionarles una existencia más ligera y más feliz que la nuestra.

El mindfulness es la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, estando totalmente conscientes de cada momento que vivimos. Representa la base de numerosos enfoques meditativos, en los que aprendemos a protegerlo, a desarrollarlo y a consolidarlo. [1] Estudios científicos recientes han resaltado su eficacia, [2] y cada vez es más utilizado en medicina [3] y en psicoterapia. [4]

En principio, los niños son pequeños maestros en materia de mindfulness. Más adelante se harán mayores, aprenderán a anticipar las cosas, a volver al pasado. A medida que maduren con respecto a las aptitudes cerebrales, su mente hará un considerable salto hacia delante, no solo en cuanto al rendimiento, sino también en cuanto a la capacidad de sufrir. Así lo dice el Eclesiastés: «Quien crece en experiencia aumenta su dolor».

Poco a poco, la mayoría de chicos y chicas irán perdiendo o, más bien, dejarán de utilizar, su valiosa predisposición al mindfulness. No hace falta decir que podrán aprender a cultivarlo de nuevo cuando sean adultos. Pero, al fin y al cabo, ¿no sería más simple y lógico ayudarles a preservar y a cultivar este valor maravilloso?

Este libro os hace este ofrecimiento.

¿Pueden meditar los niños?

Hasta hace relativamente pocos años, la meditación para niños era un campo prácticamente inexplorado.

Por un lado, se creía que se trataba de un proceso demasiado difícil y demasiado “intelectual”. Actualmente, sabemos que para que un método de meditación sea útil no tiene por qué ser necesariamente complicado. Es lo que sucede con el mindfulness: es un instrumento simple y poderoso. También se ha llegado a la conclusión de que los niños son muy capaces de tener, a su manera, una vida interior auténtica y profunda. Además, contrariamente a lo que se acostumbra a creer, la meditación de mindfulness pone mucha atención en el cuerpo, y los niños comprenden perfectamente el lenguaje corporal.

Por otro lado, se pensaba que no tenían necesidad de meditar, ya que no sufrían, no se angustiaban, o muy poco... ¡Otro error! Los estados de ánimo dolorosos existen realmente en la infancia, siendo necesario evitar un doble peligro, tanto el de ignorarlos como el de sobremedicarlos o psicologizarlos en exceso, pues para ponerles remedio hay otros enfoques suaves, ecológicos y del todo eficaces: es el caso del mindfulness.

Ahora mismo, los estudios que se interesan por los niños son cada vez más numerosos. [5] Conciernen el equilibrio emocional, [6] las capacidades de resiliencia, [7] la calidad de los intercambios familiares [8] y las capacidades de atención, especialmente en cuanto al trabajo escolar [9] y a los aprendizajes. [10] Por supuesto que también se ha hecho manifiesto el interés –hasta me atrevería a decir, la necesidad– de que incluso los mismos progenitores practiquen el mindfulness. [11]

¿Por qué hemos de animar a meditar a nuestros hijos?

Por lo tanto, el enseñar mindfulness a nuestros hijos sería una idea excelente. ¡Una más! Pero ¿no nos estamos convirtiendo en unos perfeccionistas enfermizos y exigentes con nuestros hijos? Con tanto desearles lo mejor, ¿no los estamos ahogando con demasiadas actividades: artísticas, deportivas, escolares...?

En cierto modo ello es verdad, pero el mindfulness no es una “actividad” como las otras. Es algo mucho más ambicioso.

Evidentemente, el mindfulness puede ser de gran ayuda para los niños que están demasiado estresados, demasiado dispersos, demasiado angustiados, para que vuelvan a encontrar su centro y tranquilizarse. Ciertamente, les puede permitir defenderse de los anuncios publicitarios, de las interrupciones y de los otros excesos de estimulación propios del estilo de la vida moderna (tan tóxicos para la mente, ya seamos adultos [12] o criaturas, [13] sobre todo si estamos expuestos a los mismos sin discernimiento y sin moderación).

El mindfulness es una herramienta para ayudar a nuestros hijos a enfrentarse con todo esto. Pero puede ir aún mucho más lejos: puede ayudarles a adquirir más humanidad. A no convertirse solamente en trabajadores y consumidores, sino a cultivar desde muy pronto las capacidades de presencia en el mundo y a tomar conciencia de lo hermoso y frágil que este es.

«El niño es el padre del hombre», escribía el poeta inglés Wordsworth. Personalmente, estoy persuadido (¡todo y que de momento no tengo pruebas ni estudios para adelantaros!) de que el mindfulness puede ayudar a nuestros hijos a convertirse en adultos mejores.

Mindfulness y humanidad plena

Cuando era jovencito me encantaba coger la bici, correr solo a través del campo, detenerme en un prado o en un claro y echarme sobre la hierba, viendo pasar las nubes por el cielo. Me podía quedar así horas y horas, practicando mindfulness, sin ni siquiera saberlo.

Me parece que estos momentos me marcaron de manera decisiva. Creo que si hubiera pasado un tiempo equivalente delante de la pantalla del televisor, de la consola o del ordenador, nunca habría sido como soy.

Me parece que, tanto si somos padres como educadores, hemos de ofrecer a los niños la posibilidad de vivir momentos parecidos. Para terminar, creo que es fundamental para ellos, para el resto del mundo y para nuestro planeta.

Hace unos años descubrí que la frase «el niño es el padre del hombre», que mencionaba más arriba, figuraba en uno de los poemas de Wordsworth, que traduzco seguidamente:

My heart leaps up when I behold
A rainbow in the sky: So was it when
my life began; So is it now I am a man;
So be it when I shall grow old,
Or let me die! The Child is father of the Man;
And I could wish my days to be
Bound each to each by natural piety.

Mi corazón estalla cuando contemplo el arco iris en el cielo: así fue cuando comencé a vivir; así es ahora que soy un hombre; que sea así cuando envejezca, ¡o dejadme morir! El Niño es el padre del Hombre y desearía que mis días estén ligados, uno a uno, por la piedad natural.

El mindfulness nos lleva hacia esta “piedad natural”, hacia el respeto a la vida (y a nosotros mismos) y a tener la capacidad de maravillarnos.

Cuando ayudamos a nuestros hijos a vivir más frecuentemente en estado de mindfulness, los apoyamos mucho más de lo que pensamos. Ya que así les ayudamos a preservar todas las capacidades de la humanidad. Practicar con ellos los ejercicios que se describen en el libro y vivir a su lado momentos de mindfulness representa, sin lugar a dudas, uno de los mejores regalos que podemos hacerles. Un regalo que podrán usar toda su vida.

CHRISTOPHE ANDRÉ es médico psiquiatra en el Hospital de Sainte-Anne de París.

Entre sus publicaciones destaca: *Meditar día a día. 25 lecciones para vivir en mindfulness*. Barcelona: Kairós, 2013.

Notas del Prefacio

- [1] Tich Nhat Hanh. *Le miracle de la pleine conscience*. L'Espace Bleu, 1996. [Versión en castellano: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*. Barcelona: Edicions Cedel, 1995.]
- [2] Rosenfeld, F. *Méditer c'est se soigner*. Les Arènes, 2007.
- [3] Kabat-Zinn, J. *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. De Boeck, 2009. [Versión en castellano: *El poder de la atención: 100 lecciones sobre mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós, 2010.]
- [4] Segal, Z. *et al.* *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. De Boeck, 2006. [Versión en castellano: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2006.]
- [5] Burke, C. A. "Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field". *Journal of Child and Family Studies*, 2010, núm. 19, p. 133-144.
- [6] Semple, R. J. *et al.* "Treating anxiety with mindfulness: an open trial of mindfulness training for anxious children". *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2005, núm. 19 (4), p. 379-392.
- [7] -. "A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children". *Journal of Child and Family Studies*, 2010, núm. 19, p. 218-229.
- [8] Reynolds, D. "Mindful parenting: a group approach enhancing reflective capacity in parents and infants". *Journal of Child Psychotherapy*, 2003, núm. 29 (3), p. 357-374.
- [9] Hupperta, F. A., Johnson, D. M. "A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being". *Journal of Positive Psychology*, 2010, núm. 5 (4), p. 264-274.
- [10] Flook, L. *et al.* "Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children". *Journal of Applied School Psychology*, 2010, núm. 26, p. 70-95.
- [11] Coatsworth, J. D. *et al.* "Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: results from a randomized pilot intervention trial". *Journal of Child and Family Studies*, 2010, núm. 19, p. 203-217.
- [12] Kasser, T. *The High Price of Materialism*. MIT Press, 2002.
- [13] Bakan, J. *Nos enfants ne sont pas à vendre. Comment les protéger du marketing*. Les Arènes, 2012.

Post scriptum: permitidme un agradecimiento a mi amigo Jacques van Rillaer,

que ha resuelto con talento la traducción de la obra al francés y que para mí siempre ha sido un modelo de rigor, de humanidad y de honestidad.

1 INTRODUCCIÓN

¿Qué haces si tu cuerpo quiere dormir y tu cabeza todavía no?

Mi hija de 5 años tenía siempre muchas dificultades para conciliar el sueño. Siendo aún muy pequeña solía decir: «Si tu cuerpo quiere dormir y tu cabeza todavía no, ¿cómo puedo dormirme?». A las diez de la noche todavía estaba despierta y se sentía muy cansada. Yo también, por cierto. Una y otra vez saltaba de la cama. Todo tipo de pensamientos pasaban por su cabecita, le contaban las historias más increíbles, historias que la hacían permanecer despierta.

Acerca de Tim que de repente no quería jugar más con ella. Acerca del pececito de colores que un buen día apareció flotando boca arriba en la pecera. Acerca de que “pensaba” que había alguien escondido debajo de su cama, que quería matarla con toda seguridad.

Nada ayudaba, ejercicios de relajación, cuentos, una cama bien calentita, decirle de forma irritada que «ahora tenía que dormirse como todo el mundo». Hasta que me di cuenta de que finalmente se tranquilizaba si prestaba menos atención a sus pensamientos y la trasladaba lentamente de su cabeza a su vientre. En su vientre no habían pensamientos. Allí estaba la respiración que, con su suave vaivén, movía ligeramente su vientre sin cesar. Un movimiento que poco a poco la mecía hasta dormirla.

Mi hija tiene ahora 25 años y todavía utiliza a menudo este ejercicio, es muy sencillo y te ayuda a salir de tu cabeza para ir a tu vientre. Allí donde tus pensamientos no tienen ninguna influencia. Allí donde hay silencio y tranquilidad.

Mindfulness, o bien atención consciente y amable, no solo ayuda a los niños, también a los padres les gusta aprender una técnica con la que poder apartarse de su flujo continuo de pensamientos. Los pensamientos no cesan. Solo puedes hacer que cesen yendo a ellos. Dejando de escucharlos.



11

Este fue el primer ejercicio de mindfulness que hicimos juntas. Le iban a seguir muchos más. Lo encontrarás en la [sección de audio](#). A los niños les gusta hacerlo

justo antes de irse a dormir.

¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día, estás aquí presente, en este momento (que es algo diferente que el pensar en este momento).

Si estás presente al levantarte, al hacer las compras, ante la sonrisa más hermosa de tus hijos o ante conflictos grandes y pequeños, no estás con tu atención en otra parte, entonces estás aquí. Así ahorras energía y te das cuenta de lo que ocurre mientras ello está sucediendo. El estar presente de forma consciente y amable conlleva una serie de cambios en tu comportamiento y actitud hacia ti mismo y hacia tus hijos. Ello sucede más o menos por sí mismo, de manera natural. Desde dentro, sin tener que hacer nada.

Mindfulness es experimentar el sol en tu piel. Sentir esas gotas saladas deslizarse por tu mejilla. Percibir la irritación en tu cuerpo. Experimentar la alegría y la tristeza en el momento en que estas suceden. Sin tener que hacer nada con ello, sin tener que reaccionar inmediatamente o expresar qué piensas. Mindfulness es estar amablemente presente en lo que ahora es. En cada momento.

¿Por qué mindfulness para niños?

Mindfulness para niños responde a la gran necesidad existente para encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental, en este tiempo tan exigente en el que nos ha tocado vivir. Pero con tener solo tranquilidad no es suficiente. Durante los años 2008, 2009 y 2010 he creado un entrenamiento de mindfulness para chiquillos para practicar en la escuela. Su nombre es “¡La atención funciona!” y está basado en el programa de mindfulness de ocho semanas para adultos, que fue elaborado primeramente por Jon Kabat-Zinn. En los programas piloto que realicé para poder desarrollarlo, participaron trescientos niños, doce profesores y cinco escuelas, durante un periodo de ocho semanas. Cada semana media hora, y cada día durante diez minutos, una lección para profundizar en él. Esto último durante todo el año. Tanto los alumnos como los profesores estaban encantados y pudieron apreciar más tranquilidad en la clase, mayor grado de concentración y más honestidad. Los niños se volvieron más amables hacia ellos mismos y hacia los demás, ganaron más confianza y emitían juicios con menor rapidez.

Muchos padres me preguntaron si también existía un libro con ejercicios para que sus hijos pudieran practicar en casa, una vez que hubieran recibido el entrenamiento. Pero aún no existía; sí había escrito un manual para profesores, terapeutas y docentes, pero no había escrito todavía nada para los padres. Este libro que tienes entre tus manos es el resultado.



Lo que se aprende en la cuna siempre dura

Los niños tienen por naturaleza una mente curiosa e inquisitiva, ellos quieren saber. Están más fácilmente en contacto con este momento. Son buenos en prestar atención, pero a menudo están demasiado ocupados, igual que los adultos. Están fatigados, se distraen con facilidad, están inquietos. Muchos hacen demasiadas cosas y “son” muy poco. Se vuelven mayores antes de que hayan podido ser realmente niños. Ya sea en el plano social, emocional, en la familia, en la escuela: están ocupados con miles de cosas. Realmente demasiadas. El “botón de encendido” funciona, pero ¿dónde está el de pausa?

Con la práctica de la atención y el estar conscientemente presentes, los niños aprenden a parar por un instante para tomar aliento y sentir lo que necesitan en ese preciso momento. Así pueden dejar a un lado el piloto automático. Dejan sus impulsos por lo que son y aprenden a aceptar que hay cosas en la vida que no son tan divertidas o guay. Aprenden a prestarles atención, una atención amable. Aprenden a no tener que esconder nada. Ello conlleva comprensión hacia su propio mundo interior y también hacia el de otros.

Si en la infancia han aprendido a percibir cualidades como atención, paciencia, confianza y aceptación, podrán transmitir las más tarde también a sus propios hijos. Así se genera un círculo de prestar atención consciente, recibirla y transmitirla, y se encuentran fuertemente anclados en el **AHORA**. Lo que se aprende en la cuna siempre dura.

¿Para qué tipo de niños son apropiados los ejercicios de mindfulness?

Los ejercicios de mindfulness son apropiados para cualquier niño de entre 5 y 12 años, que quiera calmar su mente llena de pensamientos, que quiera aprender a sentir y comprender sus emociones y también a concentrarse mejor. Asimismo, son apropiados para todos aquellos que tengan necesidad de tener confianza en sí mismos y de poder ser tal cual son. Muchos niños se sienten muy inseguros, creen que no son lo suficientemente simpáticos o buenos. Se preocupan, tienen problemas con su imagen y reaccionan a ello retrayéndose, o al contrario, haciéndose notar, teniendo una actitud complaciente, o solo piensan en ellos, molestando a otros o haciéndose los duros. Se encuentran enredados en comportamientos que aparentemente les sirven de algo.

¿Son estos ejercicios también adecuados para niños que padecen hiperactividad, dislexia y otros trastornos relacionados con el autismo? Sí, a la mayoría de ellos les encanta hacerlos. Aunque por supuesto, no son un remedio para estas dolencias. En ese sentido, el mindfulness no es un tratamiento. Pero, por medio del mindfulness se aprende a tener una relación distinta con estas dolencias y los problemas que las mismas comportan.

Como cuando tienes una tormenta en la mente que te obliga a moverte sin cesar o a reaccionar de inmediato a cada pensamiento.



2 LOS PADRES MINDFUL

La mayoría de los padres tienen de forma natural una relación mindful con sus hijos. Pero también se tienen periodos en los que de cuando en cuando oyes: «Papá, no me escuchas en absoluto» o «Mamá, ya te lo he repetido diez veces». En ciertas ocasiones te das cuenta de que has reaccionado de forma demasiado irritada a algún comentario de tu hijo. Hubieras preferido no haberlo hecho, pero ya lo has dicho antes de que te des cuenta. O quizás pienses que hubieras tenido que ser mucho más claro. Decir que no consecuentemente, cuando crees que no es realmente no.

¿Cómo puede ser que como padre, a veces reacciones más enojado, más desagradable o más incontrolado de lo que tú quisieras? En cada uno de nosotros se encuentran aún algunos “viejos códigos” que provienen de nuestra propia juventud. En ocasiones tenemos dentro aflicciones de otros tiempos, por las que ante nuestro hijo de 13 años reaccionamos de forma muy diferente a la que quisiéramos. Piensas que reaccionas de manera anticuada y ridícula cuando te responde que él decide a qué hora vuelve a casa cuando se va al centro. «Todos mis amigos pueden decidir a qué hora regresan». A veces tienes un miedo que procede del pasado, que te impide decir clara y llanamente lo que piensas.

Evidentemente, no existe una receta lista y a punto que te explique cómo ser un padre mindful. Pero sí se conocen los ingredientes que desde los tiempos inmemoriales se utilizan para lograr un sentimiento de aprecio y reconocimiento mutuo. Los más conocidos son: amabilidad, comprensión, sinceridad y aceptación. Otro es el contacto físico: una caricia, un beso o un cálido abrazo.

No puedes detener las olas

No puedes influir en el comportamiento del mar. No puedes detener las olas, pero sí que puedes aprender a surfear, a practicar el surf sin vela.

Esta es la idea central de la práctica de la atención. Sencillamente, las personas tienen problemas, es así, sentimos tristeza, estrés y hay muchas cosas con las que tenemos que tratar.

Cuando en tu vida estás realmente presente en este tipo de situaciones, entonces puedes observar verdaderamente la realidad, sin necesidad de reprimir nada, sin dejarte arrastrar, o de “simplemente no quererlo”. Y cuando ves las olas como de verdad son, puedes, a partir de la atención completa, tomar decisiones más acertadas y actuar después de haberlo meditado bien. Te das cuenta de que estás irritado tan pronto como ello sucede. Percibes que se te ha acabado la paciencia o que sientes deseos de dar una bofetada. Tan pronto te das cuenta, tienes una elección. De esta manera corres menos riesgo de verte arrastrado por tus emociones o por las de otro. Puedes detenerte un momento, esperar, tomarte un respiro. Observar la situación e identificar lo que sientes, piensas o quisieras hacer. Te vuelves consciente de las fuerzas que agitan las olas. Consciente de tu tendencia a reaccionar automáticamente y al mismo tiempo te ocupas menos de cómo “habían de haber sido” las olas.



5

El botón de pausa ([número 5 de la sección de audio](#)) puede ayudarte. Tomar aliento proporciona el espacio suficiente para no precipitarse inmediatamente en una reacción automática, ello sirve tanto a los niños como a los adultos.

Dani es padre de dos niños muy activos. Tiene la tendencia a reaccionar furiosamente a los gritos y peleas de sus hijos cuando no consiguen lo que quieren. «Puedo exasperarme mucho cuando mi hijo mayor interfiere por enésima vez en una conversación telefónica importante porque quiere un caramelo. O cuando el pequeño, después de haber tenido que correr como un loco para llegar a tiempo para recogerlo de la escuela, me dice como si nada: “¡No voy contigo, me voy a jugar con Jaime!”».

En esos momentos no puedo controlar mi enojo de ningún modo. Me veo arrastrado por él. En menos de un segundo estamos enfrentados como dos gallos. De manera automática elevo mi todo de voz. Lo tomo demasiado bruscamente por el brazo y creo que él tiene que hacer lo que YO quiero. Me doy cuenta de que ello no ayuda para nada. De hecho me avergüenzo de mi comportamiento, cuando quisiera dar justamente un buen ejemplo. Pero no lo consigo. Ambos acabamos agotados.



Aprender a surfear

El paso más importante para aprender a surfear es: parar un momento y observar. Observar la situación. Al parar te das la oportunidad de reaccionar de otro modo ante las circunstancias en las que te encuentras. Es decir, actuar menos a partir de la frustración o siguiendo el comportamiento automático. Reaccionar con más suavidad, siendo más comprensivo, sin perder los límites de vista. Empiezas a darte cuenta de que el problema no es la situación en sí, sino que es tu propia reacción ante ella la que la hace difícil. Dani:

A veces aún me enfado, a menudo por las mismas cosas. Pero he aprendido a no volver a reaccionar de forma automática. Me doy cuenta de que tengo poca paciencia y lo acepto. Respiro un par de veces conscientemente antes de hacer o decir algo. Ello supone una gran diferencia.

Surfear sobre las olas no es uno de los deportes más fáciles. No puedes hacer que las olas sean más pequeñas o que sean más potentes. Vienen y van según su propio ritmo: a veces son altas, a veces son bajas. A veces son muchas (una madre enferma, amigos que se separan, despido inminente, y cosas por el estilo), a veces la superficie del mar está lisa y llana. Al reconocer las olas en tu vida y no reaccionar de forma automática, podrás apreciar que tienes más calma.

Surfear cayendo y levantándose

Mi hijo acaba de nacer. Tengo 25 años y el olor a recién nacido impregna toda la casa como el perfume de flores exóticas. Es mi primer hijo y me he enamorado de él al instante. Me encuentro inmersa en una nube grande y rosada. Siempre será tan dulce e inocente...

Imagina mi asombro, mi total desasosiego, cuando a partir del primer día mi hijito no cesa de llorar. Rojo de cólera, mojado por sus lágrimas saladas.

Tan pronto como lo pongo en su cuna, deja oír su llanto como el rugido de una sirena. Sin cesar, sus reservas parecen inagotables. Como si pensara que yo no supiera que está ahí. Mi enfado y frustración van aumentando de manera equivalente a la producción de sonido. Me cuesta no reaccionar de pura impotencia, agotada toda mi atención y paciencia, y no ponerlo encima del cambiador de mala manera, diciéndole: «¡Basta de llorar! ¡Yo no quiero esto!».

El llanto ininterrumpido, ningún momento de tranquilidad, concluir que con toda seguridad soy una mala madre (¿por qué lloraría si no fuera así?) me hicieron llegar a sentirme completamente desesperada en un sin fin de ocasiones. Solo cuando dejé la puerta totalmente abierta a mi propio cansancio y a todas mis dudas («Todo el mundo puede, menos yo»), pude aceptar que evidentemente, mi hijo era un “bebé llorón”. Ello me dio espacio para otra actitud:

- Finalmente pude abrirme a mi realidad: un bebé que lloraba lleno de moquitos, y yo, una madre joven, pálida y extenuada, camino de un *burn-out*.
- Tuve que aceptar que la realidad no era la nube rosada y la madre perfecta. Todo lo contrario, aquello era un trabajo arduo, dormir poco, la angustia por la lactancia. Me sentía mucho más insegura de lo que creía. Y mi bebé no era el bebé ideal que muestran las fotografías de la revista *Ser Padres*.
- Un lastre cayó de mis hombros a partir de reconocerlo y aceptarlo. Dejé de querer que las cosas fuesen distintas de como eran y me centré en como eran realmente: tenía un bebé que lloraba y que necesitaba todo mi amor, igual que los que no lloran. Aspiraba y olía su piel suave. Sentía su corazón latir cerca del mío. Volví a enamorarme de él y pude soportar su llanto mejor que al principio. Lo acunaba, a veces durante horas, su piel contra mi piel. Un movimiento suave y oscilante. Hasta que el llanto remitía y, de vez en cuando, cesaba. Relajación, respiración, rendirse, soltar.

- De una doula muy sabia y experta aprendí a acunarlo y a darle el pecho, y también a reservar un tiempo para mí misma y no luchar contra lo que estaba ahí. Su consejo fue: «Dóblate como un árbol joven y flexible». Esto me proporcionaba calma. Mucha calma y relajación. Podía estar aquí, con mi bebé al que amaba con toda mi alma.

Finalmente, cambió mi relación con mis ideas preconcebidas acerca de qué tipo de madre tenía que ser, o de cómo debía haber sido mi hijo. Decidí hacer todo lo que pudiera para ser simplemente una madre, fuera lo que fuera lo que ello significara, con todos sus altibajos y contradicciones. Consciente y curiosa, me encontraba a menudo con sorpresas. Dejaba con más frecuencia que mi mirada fuera menos crítica... No exigía que las cosas fueran de otra manera de lo que eran..., y ese fue el comienzo de nuestra amorosa relación de tantos años, en los que espacio, respeto, humor y sinceridad crecieron y florecieron hasta formar dos árboles muy fuertes que pueden resistir mucho, deseándose el uno al otro toda la luz y calor del sol. Mi hijo es ahora una persona maravillosa. Tiene 35 años y se encuentra a punto de iniciar la aventura de ser padre.

Aceptación, presencia y comprensión

Hay tres cualidades básicas que resultan muy relajantes para la –a menudo– ardua labor de ser padres: aceptación, presencia y comprensión. Las tres proporcionan una visión abierta e incondicional, que nos permite ver a nuestros hijos y a nosotros mismos tal como somos en realidad y no como nosotros (u otros) esperamos ser. Ello es la base para que nuestros hijos tengan confianza en sí mismos y sientan que hay un lugar acogedor al que siempre pueden volver, bajo cualquier circunstancia.

Aceptación es una postura interna que reconoce que las cosas son como son: molestas, agradables o un poco más neutrales. Parte de lo que justamente ocurre en este preciso instante. La aceptación no te conduce a lo que salió mal la semana pasada o a aquello que estás esperando que vaya a pasar. Una mirada abierta y nueva proporciona mayor perspectiva sobre aquello que sucede en este momento, que siempre es distinto a lo sucedido hace una semana.

Presencia te brinda la oportunidad de simplemente ser, de forma abierta, reposada y sin tener que dar tu opinión inmediatamente. Presente en esa pequeña mano que toma la tuya. Presente en el berrinche. Presente en el camino diario a la escuela. Presente en todos los momentos de dicha, mala suerte, rutina y todo lo demás. Cuanto más presente estás, menos cosas te pierdes. Nunca se trata de juzgar si es algo bueno o malo. Estar presente es suficiente. Así nace el contacto, el contacto verdadero.

Comprensión se da en el momento en que tú y tus hijos podéis ser auténticos.

Tú, en todos los momentos en los que no estás ahí y no eres amable. Cuando tu “paciencia de santo” se ha agotado completamente y no eres el padre o la madre ideal. Y tus hijos, en todos esos momentos en los que no cumplen tus expectativas. En los que chillan cuando tienen que estar callados. Cuando olvidan dar las gracias a la abuelita por su bonito regalo. Cuando son desagradecidos y piensan que tú estás hecha a prueba de golpes. El entendimiento nace con la profunda comprensión de que tú y tus hijos no sois enemigos. También el amor incondicional conoce sus altibajos.

Empecemos, pero ¿cómo?

Al final del libro encontrarás una [sección de audio](#) con los ejercicios básicos más importantes. Los textos son sencillos y te invitan a empezar enseguida. Los he escrito especialmente para niños y también para sus padres, y provienen de los cursos de mindfulness para adultos. Son la base para aprender a tener una actitud amable y estar atentos en cualquier momento del día.

El libro sirve de guía y para profundizar en los ejercicios. Todos los ejercicios de la [sección de audio](#) pueden reconocerse por medio del icono:



Puedes practicar tú solo o puedes practicar con tus hijos, aunque a algunos niños les gusta también practicar en solitario. Los ejercicios pueden realizarse sentado en una silla, en el sofá o tumbado cómodamente en la cama.

Aparte de los ejercicios de la [sección de audio](#), en el libro encontrarás algunos más. Al hacerlos, puedes utilizar tus propias palabras, o bien puedes leérselos a tu hijo. Ambas maneras son efectivas.

Cada capítulo contiene también una serie de consejos prácticos para realizar entre tus tareas cotidianas: lavando los platos, cuando vas de compras, mientras comes o justo después de comer, etc.

Los encontrarás bajo el título: “Consejos para casa”. A veces pueden proporcionarte una visión muy especial de tu propio mundo interior y del de tus hijos.





Consejos para practicar con la sección de audio

HAZ LOS EJERCICIOS CON REGULARIDAD

La práctica hace milagros. Practicando se aprende, lo mismo sucede con la atención. La práctica regular aumenta tu habilidad. Para ello, elige momentos fijos, por ejemplo un par de veces a la semana, a la misma hora. A algunos niños les encanta practicar desde el principio, a otros les cuesta un poco más ya que les parece aburrido y raro. En este caso podéis convenir hacer los ejercicios cinco veces consecutivas y comentar después cómo lo han experimentado.

UNA PRÁCTICA SENCILLA Y LIGERA

Intenta mostrar una actitud juguetona, llena de humor, relajada. Si el niño se resiste, puedes acordar hacer la práctica en otro momento.

REPITE LOS EJERCICIOS DE VEZ EN CUANDO

Los ejercicios siempre resultan distintos. Cada momento es nuevo. Por ello es recomendable hacerlos con cierta regularidad, ello comporta nuevas experiencias cada vez.

TEN PACIENCIA

Los ejercicios no dan siempre resultados de inmediato. Al igual que con el aprendizaje de un idioma o cuando aprendes a tocar un instrumento, es necesario tener paciencia. Una oruga no se convierte en mariposa en un día.

VALORA AL NIÑO AL PRACTICAR

El apoyo es imprescindible. Todos tendemos a mejorar nuestra práctica cuando nos dicen que hemos hecho todo lo posible y que lo estamos haciendo muy bien.

PREGUNTA CÓMO LO VIVEN

Después de realizar algún ejercicio, pídeles que expresen en palabras cómo han experimentado la práctica. Las experiencias no son ni buenas ni malas, son simplemente vivencias de cada momento. A la mayoría de los niños les apetece comentarlo, pero si ese no es el caso, también está bien.

3 LA ATENCIÓN COMIENZA CON LA RESPIRACIÓN

Darte cuenta de que respiras es algo especial. Al dirigir la atención a tu respiración mientras estás respirando, estás presente en este momento. No en el ayer, no en el mañana, sino en este preciso momento. Y del ahora es de lo que se trata.

La respiración es algo que no puedes olvidar, no se te puede caer, ni puedes dejártela en casa. Está siempre contigo, durante toda tu vida. Ahora también. Siéntela un momentito. Puedes aprender muchas cosas de la respiración. Puedes sentir si estás nervioso, calmado o, por el contrario, inquieto. También puedes darte cuenta de si contienes la respiración, si la retienes o si simplemente fluye por sí misma.

Al observar el movimiento de tu respiración, te vuelves más consciente de tu mundo interior. Te das más cuenta del **AHORA**, y ello es el principio de la concentración.

La atención en la respiración puede ayudar

Mi hija de 12 años se disgustaba regularmente cuando le decía: «Simplemente concéntrate un momentito». Me respondía con frustración: «Si no sé cómo se hace. No puedo hacer esos exámenes, no me puedo concentrar, ya lo sabes. ¡No voy a ir nunca más al colegio!».

Sintiéndose completamente frustrada y enfadada porque se despistaba continuamente, aquello no podía funcionar. Los libros de texto volaron por la habitación como si de proyectiles se trataran. Su reacción al caos que había en su cabeza, nos hacía reaccionar a nosotros también de forma airada. Sentía que no sabía responder adecuadamente a tanta violencia verbal.

Y me sentía también cansada y manipulada. Estaba completamente harta de todo el asunto. Parecía como si mi experiencia de tantos años con adultos y todos los cursos para los hijos de los demás hubieran ido a parar a un pozo profundo, invisible. Desaparecido, adiós. ¿Tenía que ser siempre yo la que tuviera capacidad de aceptación y comprensión? Sí, naturalmente. Yo soy su madre. Aquella en la que siempre se puede confiar sin temor a ningún tipo de rechazo.

El ambiente entre nosotras no mejoró. Tenía que pensar en algo para evitar que el conflicto se hiciera aún mayor. En una ocasión, después de una erupción parecida a la del Vesubio, mi hija subió las escaleras rauda y veloz, cerró la puerta de un portazo y se desplomó sobre su cama. El silencio que siguió fue ensordecedor. No sabía qué hacer, me sentía impotente.

Pero en ese silencio sentí que había algo más. De una manera ambigua pero inconfundible, sentí una enorme necesidad de estar con ella. Muy cerca de ella, cerca de su pena, su inseguridad, su miedo al fracaso.

Subí las escaleras y golpeé suavemente a su puerta que permanecía cerrada. Le pregunté si podía entrar. Pude escuchar un murmullo soterrado. Entré en la habitación, ella se puso en un rincón de la cama, enfurruñada. Podía quedarme. Era un momento para tomar aliento. Las dos juntas. Estábamos extenuadas. Le tomé la mano y se echó en mis brazos murmurando: «Lo siento mamá», y juntas lloramos lágrimas de alivio. Estuvimos así sentadas durante más de veinte minutos, muy juntas. Nos limitamos a estar sentadas y respirar. La palabra mágica era atención. Y la respiración el comienzo ...

Los niños pueden utilizar muy bien la ayuda de la respiración en momentos de nerviosismo, por ejemplo, antes de un examen o de una conversación difícil con un amigo.

El siguiente relato sobre Sara ilustra cómo la respiración te puede ayudar a calmarte, aunque te encuentres en una situación angustiada. Así, los niños se dan cuenta de que no es necesario que se vean arrastrados por reacciones ante las cosas ya que éstas “son como son”.

La historia de Sara

Sara, una niña de 10 años, estaba con sus padres en un campin, situado en un hermoso parque natural del país. Durante un paseo en bicicleta con su hermano en busca de conejos y ciervos, se cayó aparatosamente y se golpeó la rodilla contra una rejilla metálica de retención, de las que sirven para que los animales salvajes no salgan del parque. La rodilla le quedó completamente ensangrentada, porque se hizo una profunda herida.

La madre de Sara acudió corriendo al oír gritar a la niña. Instintivamente supo que algo andaba muy mal. Cuando encontró a su hija, vio que estaba muy pálida y asustada; no dejaba de llorar mientras miraba la herida con sus ojos muy abiertos. También muy impresionada, se sentó a su lado y empezó a hablarle, mientras le acariciaba la espalda. El cuerpo de Sara comenzó a calmarse.

Otra persona que también había oído los gritos de la niña llamó a una ambulancia. Mientras tanto, la madre de Sara seguía hablándole tranquilizándola: «Comprendo que te has asustado enormemente. La herida se ve muy fea. Sigue hablándome. ¿Cómo te encuentras ahora?» Sara le respondió: «¡Creo que voy a vomitar, estoy tan mareada y tengo tanto miedo!».

De nuevo empezó a temblar. «¿Qué es lo que más te asusta?», le preguntó su madre.

«¡Tengo miedo de ir al hospital, de que me pinchen y de que tenga que ser operada!», a lo que su madre le contestó: «Bueno, ahora mismo no sabemos qué es lo que va a pasar después. Pero cuando se está asustado por alguna cosa, hay algo que siempre ayuda mucho: respirar, fijarte muy bien en tu inspiración y en tu espiración. Esto calma, y entonces te puedes relajar mejor. Y si estás relajada, sientes menos dolor. ¡Ya verás, esto te va a ayudar!».

Llegó la ambulancia, con sus luces potentes y su sirena ululante. Metieron a Sara dentro, en una camilla. Después de un par de horas regresó al campin, con una gran venda en la rodilla. Todos los chiquillos del lugar fueron rápidamente a verla. Tenía toda una aventura que contar. ¡Sí, le habían dado diez puntos! Los niños le preguntaron si no había tenido mucho miedo, si no le habían hecho mucho daño. Sara les dijo: «Claro que estaba nerviosísima, pero mi madre estaba conmigo y me repetía que tenía que fijarme muy bien en mi respiración. Eso me ayudó». Los pinchazos y

los puntos le dolieron, pero Sara no se quedó rígida. Incluso pudo mirar mientras el médico la estaba atendiendo.

Centrar la atención en la respiración ayuda siempre, a los niños, a los padres, a los abuelos y a las abuelas, durante las tormentas, grandes o pequeñas. Es el primer paso importante para reaccionar mindful cuando algo te parece excitante o difícil: dejar de reaccionar automáticamente y llevar la atención a la respiración, dándote cuenta de manera consciente de la inspiración y de la espiración.

Con la atención de una rana



1/2

Practicar con la atención de una rana es una forma sencilla de hacer que los niños se concentren en su respiración. Yo soy la autora de este ejercicio y lo he practicado muy a menudo con niños de hasta 12 años, tanto en clase como en casa. Lo encuentran fácil de comprender y agradable de ejecutar.



Consejos y recomendaciones

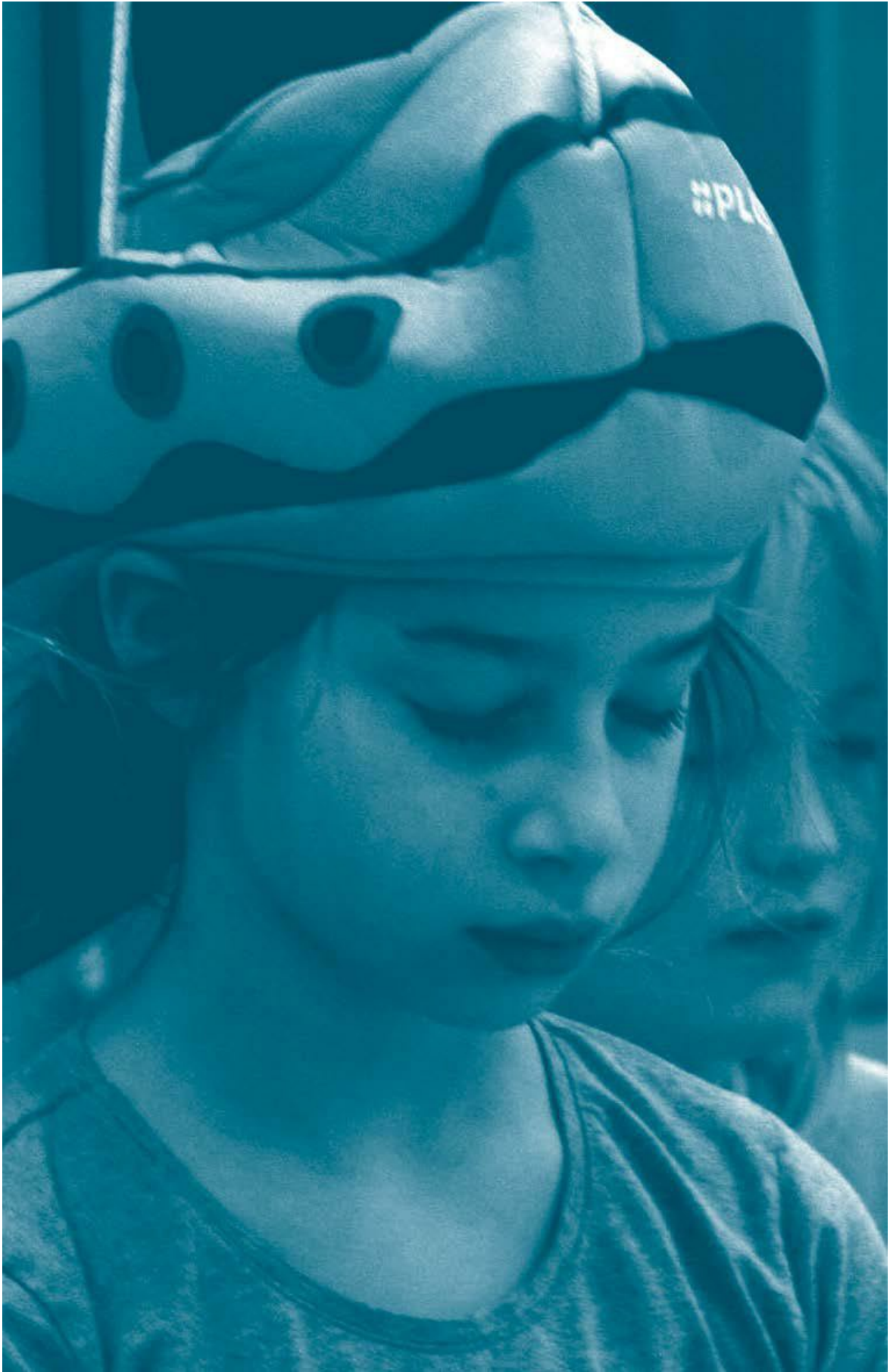
Para practicar el estar sentado con la atención especial de una rana, solo necesitas un lugar tranquilo para ti y para tu hijo, en el que no puedan molestaros. Es aconsejable que los otros miembros de la familia sepan que estáis “haciendo la ranita” y que no queréis que os molesten.

PARA PRACTICAR PUEDES SEGUIR EL SIGUIENTE ORDEN:

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad.

Haciendo este ejercicio tu hijo aprende a:

- **Mejorar su concentración**, lo que mejora su memoria.
- **Reaccionar menos impulsivamente**, no hace sin más aquello que piensa que tiene que hacer.
- **Influir en su mundo interior**, sin tener que negar o reprimir nada.



Estar sentado con la atención de una rana es un ejercicio básico muy importante.

Los niños de distintas escuelas primarias de Amersfoort y Leusden (dos ciudades de Países Bajos) lo practicaron diariamente en todo tipo de circunstancias: momentos en los que era difícil concentrarse, en caso de problemas y peleas, a veces justo antes de un examen. Las cosas mejoraron: terminaban antes sus trabajos escolares y eran más amables los unos con los otros. Les gustaba no sentir el agobio de tener que cumplir con los objetivos escolares y poder estar sentados, respirando. Así se tranquilizaban totalmente.

Tim del grupo 2: «Me gusta respirar y me siento calmado y descansado por dentro».

Tomás del grupo 8: «Nunca sabía muy bien qué responder cuando mi madre me decía: “Tranquilízate, tómatelo con calma”. Ahora ya lo sé y hago el ejercicio de la rana cada noche antes de acostarme».

La práctica de la atención no es una cosa automática. Las costumbres y patrones que tienes arraigados no son fáciles de quebrar. Lo mismo sucede con nuestra conciencia. Estando presentes en la respiración, los niños advierten lo rápido que aparecen los pensamientos que les distraen, las fantasías y los planes para mañana, sin que al principio se den cuenta de ello.

De repente me encuentro escuchando el ruido de un coche en la calle: «Seguro que es el vecino que se va a la piscina. Va cada martes». También me pasan por la mente imágenes de mi clase de natación y después pienso en las vacaciones que tuvimos el año pasado en aquel campin que tenía un tobogán en la piscina.



3

Haciendo regularmente “la rana” vuelves a estar aquí, presente en este momento, y entonces te das cuenta de que te has distraído. Una vez que lo notas, puedes regresar a la respiración o a lo que sea que estás haciendo. La atención siempre está

ahí.



Consejos para casa

Además del ejercicio de la rana de la [sección de audio](#), en el ambiente familiar también se puede practicar la observación de la respiración en otros instantes: viendo la TV, jugando a algún juego con el ordenador, etc. También cuando hay alguna tensión o disgusto. Y cuando te levantas o te vas a acostar.

Puedes pedir a los niños que presten atención a la respiración en momentos como por ejemplo:

CUANDO CONTIENEN EL ALIENTO AL VER UNA PELÍCULA MUY EMOCIONANTE

Al finalizar la película puedes preguntarles si se han percatado de que mientras la veían contenían la respiración de vez en cuando, y lo que ello significa. Podrías comentar si no sería mejor seguir respirando incluso en los momentos más emocionantes. O si el contener el aliento significa que el film es demasiado excitante para ellos.

CUANDO SE ENCUENTRAN TOTALMENTE RELAJADOS Y SE SIENTEN MUY FELICES

En este tipo de momentos puedes preguntarles cómo respiran: si su respiración es profunda o superficial, regular o irregular. Pídeles que observen su respiración cuando van en bicicleta, cuando hacen cola para pagar en el supermercado o cuando están hablando con un grupo de amigos. ¿Qué perciben de su respiración?

Así son cada vez más conscientes del movimiento de la respiración en momentos de miedo, desasosiego, relajación y excitación. Al igual que un barómetro, la respiración tiene influencia en el mundo exterior e interior.

4 EL ENTRENAMIENTO DEL MÚSCULO DE LA ATENCIÓN

Los sentidos desempeñan también un papel muy importante para el entrenamiento de la atención. Lo que ves, oyes, hueles, sientes o saboreas, lo observas en este momento. Después ya no lo puedes oler o saborear; solo puedes hacerlo ahora.

A menudo acompañamos con un pensamiento lo que percibimos con nuestros sentidos. Siempre tenemos un juicio y una opinión a punto, por ejemplo: «Cuando por las noches oigo algún ruido, pienso inmediatamente que es un ladrón». Nuestra mente crítica produce al instante pensamientos acerca de lo que vemos, oímos, saboreamos, olemos y sentimos. Interpretamos lo que sea de todas las maneras posibles, y no siempre positivamente. Nuestras esperanzas y deseos tienen una gran influencia en ello. «Seguro que le gusto mucho, pues siempre me está mirando».

Desde el momento en que puedas mantener tu mente parlanchina a una cierta distancia, y usar tus sentidos sin prejuicios y sin opiniones previas, experimentarás cosas muy distintas. La pura realidad ya es de por sí un milagro. Al percibir las cosas sin la intervención de la mente crítica, puedes captar más destellos de ese milagro. ¡Es algo maravilloso!

Yo vengo de Marte

Hacemos una prueba con todos los sentidos a la vez, en una clase de 33 niños de 9 a 10 años.

Les pido que piensen que vienen del planeta Marte. Se sienten intrigados al instante. ¡Esto va a ser interesante!, piensan rápidamente. Les pido que cierren los ojos y que tengan sus manos abiertas, de manera que pueda poner algo en ellas. Dos cosas pequeñas que todos ellos conocen. ¡Esto es aún más interesante!

Tan pronto como sientan algo en sus manos pueden abrir los ojos y mirar. Solamente mirar, sin emitir juicio alguno. Al fin de cuentas ellos vienen del planeta Marte y no saben realmente qué es lo que tienen en sus manos.

¿Qué es lo que ven? Es algo abultadito, con una forma muy irregular. Una cosa es un poco alargada, la otra es más redondeada. Algunos dicen: «Marrón y negro al mismo tiempo».

¿Qué es lo que huelen? «Huelo especias, pero no sé el nombre», «Huele muy mal, no sé a qué».

Si se lo ponen cerca del oído, ¿qué es lo que oyen? Un niño responde: «Oigo una especie de pitido», otro: «Oigo un ruidito muy suave, como si se frotara algo».

Les pido que se pongan el objeto en la boca, lo coloquen entre las muelas y lo muerdan con fuerza para que puedan sacarle todo su sabor. La clase queda en silencio, excepto por el vago sonido de sus bocas.

Un niño dice: «Es una completa explosión de dulzor en mi boca», otro: «Oooh, es algo dulce y ácido al mismo tiempo». Otros muchos lo corroboran.

¿Qué tienen pues entre sus manos? Dos pasas pequeñas. Las han comido en muchas ocasiones, pero en realidad nunca las han saboreado conscientemente, nunca las habían visto como hasta hoy. ¡Y seguro que nunca habían oído que podían emitir una especie de pitido!



Observar con mente abierta

La observación, abierta, curiosa y sin juicio previo es un arte que los niños entienden a la perfección. Al irnos convirtiendo en adultos van llegando las dudas y las opiniones preconcebidas. Muchos niños se sienten inseguros y piensan que no son lo suficientemente buenos.

En una clase con niños algo mayores (12 años) hicimos otro ejercicio de observación.

Se colocaron doce objetos en una bandeja y la tarea que debían realizar era: mirar con toda atención esos objetos. Después de treinta segundos, esos objetos se cubrían y tenían que escribir qué habían visto.

Una de las niñas casi fue presa del pánico «¡No puedo hacerlo, no puedo acordarme de nada!» Me dio pena ver que ella misma se creaba el problema, “sabiendo con toda seguridad” que no podría hacer el ejercicio ya antes de haberlo hecho. Le aseguré que los pensamientos no lo saben todo. Hizo todo lo posible para concentrarse y pudo acordarse de cuatro de los objetos de la bandeja. Un resultado similar al de otros muchos niños del grupo. ¡Se sorprendió tanto!

Este ejercicio se siguió realizando en la clase durante quince días, tres veces por semana. El resultado al final mejoró mucho. La confianza también. Recordaban las cosas mucho mejor; su concentración más buena. Además, les encantaba hacer el ejercicio.



Consejos para casa

La atención es algo que debe cultivarse, no sucede así como así. Igual que para ejercitar un deporte o tocar un instrumento, con la práctica asidua y consciente, la atención se va entrenando y perfeccionando.

Puedes empezar tan pronto como te despiertes. De repente estás ahí, en los albores de un nuevo día, con la promesa de nuevos sucesos y sorpresas. Y ya que estás despierto, llevas la atención a tus piernas, sientes que salen de la cama y te llevan al baño, para que puedas darte una buena ducha y puedes sentir la calidez del agua en tu piel. Despertarte y darte cuenta de ello es una experiencia única. Notas cosas que de otro modo te pasarían totalmente desapercibidas: ¿tu cabeza o tu cuerpo están todavía cansados, te sientes fresco y descansado o quizás ya empiezas el día estresado?

Despertar conscientemente te ayuda a no correr antes de tiempo y a quedarte aún un momentito allí donde estás. Te ayuda a tener tu atención en lo que estás haciendo, mientras lo estás haciendo, sintiendo lo que sucede mientras que está ocurriendo. Esto es importante, ya que así estás presente. Y al estar presente puedes llegar a discernir algo. No después, sino ahora.

MIRAR SIN HACER COMENTARIOS

Si tu hijo aprende a mirar sin que sus pensamientos interfieran en la experiencia de mirar, notará que cada vez puede percibir más cosas. Interpretando menos y también recordando más de lo que ha visto. Al mirar atentamente, se llega a una comprensión más profunda.

Para niños pequeños

Puede ser divertido intentar recordar cinco cosas que ves de camino hacia la escuela (un árbol, una señal de tráfico, un edificio que te llame la atención, la valla del colegio, la puerta de la clase). ¿Cómo son? Puedes practicar el apreciar cada vez más cualidades de las cosas; por ejemplo, los colores y las formas de ese árbol, de esa señal de tráfico. Cuando simplemente ves algo, sin encontrarlo hermoso o feo, entonces puedes ver más de la realidad.

Para niños más mayores

Coge una ramita de un árbol y dibújala con todo lujo de detalles. Dibuja lo

que ves, no lo que crees ver. Si haces esto durante unos días seguidos, te darás cuenta de que cada vez percibes más cosas de la ramita y que tu dibujo es cada vez más parecido a la realidad.

¿OYES LO QUE TE ESTOY DICIENDO?

Oír realmente lo que se está diciendo no es algo tan evidente como puede parecer a primera vista. ¿Dónde estamos con nuestros pensamientos? No siempre estamos aquí, eso es obvio. Puedes aprender a escuchar, igual que a ver. Lo único que se necesita es atención consciente y aprender a darse cuenta de que te has despistado.

Escucharse el uno al otro

Algo que está muy bien es mantener una conversación en la mesa. Por ejemplo, puede establecerse que a la hora de la cena, cada uno pueda explicar algo de lo que le ha sucedido ese día durante un par de minutos ya sea importante o no, mientras el resto de los miembros de la familia simplemente escucha, sin emitir juicio. Escuchar queriendo realmente oír y comprender lo que el otro tiene que decir es sumamente valioso.

Escuchar un sonido sin colocarle directamente una etiqueta aumenta la capacidad de escuchar de verdad. ¿Qué oyes en este preciso instante? ¿Son sonidos agudos o graves? ¿Un zumbido o un murmullo? ¿Tiene un ritmo o una cadencia? ¿De dónde vienen los sonidos, de detrás o de delante? ¿Están cerca o lejos? ¿Puedes oír los sonidos que provienen de tu interior? Al igual que ejercitas un músculo determinado al moverlo una y otra vez, tu hijo puede ejercitar el músculo de la atención con todos los sentidos.

COMER CON ATENCIÓN

Comer con atención parece simple, pero no lo es. Mira si puedes ponerte de acuerdo en casa para comer con suma atención un solo bocado durante la comida, sin omitir ningún comentario del tipo “no sabe bien”, “qué bueno”, “esto ya lo he comido muchas veces” o “esto no me gusta”. Puede convertirse en una experiencia llena de sorpresas. Comparte con los demás lo que hueles, notas, saboreas y sientes cuando, con atención plena, llevas algo de comer a tu boca, lo masticas, lo saboreas y finalmente te lo tragas.

Da un mordisco y toma buena nota de todo lo que sucede:

- Olvídate de tus pensamientos (solo son eso, pensamientos) y céntrate en los sabores que percibes.
- ¿Estás degustando un sabor salado, dulce, ácido o quizás un poco de todo?
- ¿Tiene una textura blanda, dura, rugosa o lisa?
- ¿Qué sucede en tu boca cuando estás comiendo? ¿Qué es lo que estás experimentando? ¿Qué es lo que hace tu lengua? ¿Qué sientes al tragar? ¿Hasta dónde puedes seguir el recorrido de la comida?

Comer con atención es importante. Puedes paladear el cacahuete de la crema de cacahuetes. El sabor de la mantequilla. El jugo de la manzana, la blandura y la dulzura del plátano. Y lo que también es importante: al mismo tiempo te das cuenta mucho antes de cuándo ya tienes suficiente, y así no comes demasiado.

5 DE TU CABEZA A TU CUERPO

La atención a la respiración y a los sentidos, además de llevarte a una percepción directa de este momento, añade una nueva dimensión a esa experiencia ya que asimismo, te ofrecen tomar conciencia de tu cuerpo.

Tu cuerpo puede decirte muchas cosas. Si lo escuchas bien, notarás un sinfín de sensaciones. Al igual que un instrumento perfectamente afinado, tu cuerpo reacciona a las emociones como, por ejemplo, el asombro, la excitación, el miedo o la felicidad. También reacciona a los pensamientos alegres o a una cabeza llena de preocupaciones. Todas estas señales no están ahí así como así. Te están diciendo cosas con respecto a la experiencia de este momento, acerca de tus límites y necesidades. Los hombros entumecidos, las palpitaciones, un nudo en el estómago, sentirte demasiado cansado como para poder levantarte o, al contrario, despertar muy temprano con una agradable sensación de ligereza y ánimo. Tu cuerpo lo nota todo y te envía señales. Es un barómetro perfecto.

Si bien percibimos la mayor parte de estas señales, no reaccionamos siempre adecuadamente a las mismas. Apartamos aquellas sensaciones y sentimientos que no nos gustan, con un juicio o un comportamiento determinado: «No llores, llorar es de criaturas», o «He de acabar primero el trabajo, así que voy a continuar». En ocasiones rechazamos estas señales: «¿Yo cansado? ¡Qué va, no me siento cansado en absoluto!».

La consecuencia es que sigues trabajando, sigues complaciendo a alguien, sigues cuidando de alguien tu solo durante demasiado tiempo, sigues con alguna actividad en lugar de parar. Y para desterrar esa sensación desagradable, buscas una escapatoria, tomando golosinas, actuando de forma exageradamente activa o, por el contrario, retrayéndote o desahogando tu frustración en los demás. Tampoco resulta una solución tomar somníferos o comer montañas de chocolate o de patatas chips. El resultado son problemas al cuadrado: adquieres costumbres poco saludables y, sin embargo, sigues con esa sensación desagradable. El mindfulness te enseña a ir de tu cabeza a tu cuerpo.

Al parar por un instante y llevar la atención a tu cuerpo puedes notar todo tipo de sensaciones, por ejemplo:

- Aún estás enfadado por lo que alguien te dijo ayer.
- No te sientes a gusto con un determinado grupito de niños.
- Has comido demasiado.
- Te sientes genial o muy cansado.

- Tienes una sensación de tristeza.
- Ya hace un ratito que necesitas ir al servicio, pero no te lo permites.

Escuchar las señales de tu cuerpo

Generalmente, tu cuerpo te escucha. Si tu salud es buena y quieres caminar, tu cuerpo camina. Si quieres ponerte a trabajar con el ordenador, tu cuerpo se sienta delante de la pantalla. Si quieres comer, tu boca se abre y tragas la comida. Cuando enseñamos a los niños a escuchar las señales de su cuerpo, aprenden ya a temprana edad que el cuerpo no solo debe obedecer las órdenes que le damos, sino que también nos envía señales que podemos reconocer en nuestro interior. Que el cansancio o la energía se pueden sentir. Que sentir dolor es un signo que indica que ya es suficiente. Aprenden a que no necesitan pensar en lo que sienten, que basta con sentirlo, reconocerlo y prestarle atención. Después puedes elegir: ¿qué hago con lo que siento?, ¿qué quiero obtener de ello?

Los treinta niños de una clase de uno de los cursos superiores de una escuela primaria en Amersfoort (ciudad de Países Bajos) están muy contentos cuando llega el momento de hacer el ejercicio “de tu cabeza a tu cuerpo”. Se quitan las gafas y las zapatillas deportivas, colocan sus almohaditas bajo la cabeza y se tumban en el suelo de la sala de gimnasia, algunos boca abajo, otros boca arriba. Le sigue el clásico suspiro.

Les pido que lleven la atención a su cuerpo y que sean conscientes de que están tumbados. ¿Qué observan? ¿Qué sienten mientras están así echados? Algunos se dan cuenta de que están intranquilos y que no pueden relajarse. Otros sienten que les duele la espalda, que el suelo del gimnasio es duro, y además frío.

Les pido también que sigan en contacto con su cuerpo y que sientan qué es lo que perciben, desde la punta de los dedos de los pies hasta la coronilla. Sin reaccionar, sin negar nada, simplemente deben seguir manteniendo su atención en su cuerpo.

La clase permanece en silencio, un silencio total. Hay concentración, atención y asombro. «Sentía un pie frío y el otro caliente, qué cosa más extraña», dice un chiquillo al contar sus experiencias. Otro explica: «Noté mucho dolor en una rodilla. Qué raro que no me hubiera percatado de ello antes». Y el siguiente: «Entonces me di cuenta de que tenía que ir ya al baño». Muchos de ellos bostezan, se ven un poco pálidos y dicen sentirse cansados. Increíblemente cansados.

Otro chiquillo comenta: «Hace unos días que tengo a menudo dolor de barriga, ahora vuelvo a sentirlo». Le pido que lleve su atención amablemente hacia su vientre para ver qué es lo que sucede. Al cabo de un momentito dice: «Tengo miedo de sentirme marginado. No es que me esté ocurriendo ahora mismo, pero les pasa a otros niños. Tengo miedo de que a

mi me pase lo mismo. Lo encuentro muy triste para los otros. No sé qué puedo hacer». A consecuencia de este comentario, este tema será tratado en la clase.

Límites

Si escuchas las señales de tu cuerpo también descubres algo más acerca de tus límites. ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Cómo puedes notarlo?

Haciendo este ejercicio los niños descubren por ellos mismos cuándo han llegado a su límite, descubren que ya es suficiente. Suficiente no es demasiado, ni demasiado poco, es el punto justo.



Estirar y alargar mientras respiras

Ponte de pie, con los pies bien firmes en el suelo. Lleva hacia arriba uno de tus brazos, levantándolo y estirándolo tanto como puedas, bien largo. A ver si puedes hacer llegar tu mano hasta el techo. ¿Hasta dónde puedes llegar? Siente hasta dónde llega tu brazo mientras tus pies siguen en contacto con el suelo; siente tu respiración. ¿Hasta dónde llegas? En algún lugar hay un límite. ¿Dónde está el tuyo? ¿Y cómo puedes saberlo? ¿Sintiendo que aguantas la respiración? ¿Pensando que ya no puedes llegar más lejos? ¿Quizás por el dolor muscular? ¿Qué es lo que percibes?

Lleva tu brazo nuevamente hacia abajo. ¿Cómo lo sientes ahora? ¿Existe alguna diferencia con el otro brazo? Mientras sigues respirando normalmente, levantas ambos brazos todo lo que puedas, estirándolos bien, manteniendo tus pies bien firmes en el suelo, como si estuvieran pegados con una gruesa capa de pegamento. Imagina ahora que justo encima de tu cabeza hay una rama de un árbol de la que cuelgan unas hermosas y jugosas manzanas, y que estas te apetecen muchísimo. Pero tus brazos no son lo largos que deberían ser para poderlas alcanzar. ¡Qué altas cuelgan! Estira tus brazos al máximo, alargándolos bien. Quizás aún un poco más largos. ¿Qué sientes en tu cuerpo en este preciso instante? Quizás notes que estás conteniendo la respiración. Esto es normalmente una señal de tu cuerpo, indicando que has llegado demasiado lejos. Quizás notes que tu espalda o tus brazos empiezan a hacerte daño. Eso también significa que ya es suficiente.

Cuando sabes esto, alargas tus brazos solo hasta el punto en que puedes seguir respirando normalmente, sin sentir ningún dolor, y quizás entonces puedes incluso alcanzar una de las manzanas. ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Dónde está tu límite? ¿Puedes sentirlo? Cuando hayas percibido tu límite con toda claridad, lleva tus brazos de nuevo lentamente hacia abajo. ¿Qué es lo que sientes ahora cuando estás completamente quieto?

¿Una sensación pesada en los brazos o, al contrario, una sensación ligera? ¿Un cosquilleo o alguna otra cosa? ¿Y qué sucede con tu respiración en este mismo momento? ¿Qué sabes ahora acerca de lo que es suficiente? ¿Tienes que parar siempre cuando ya has llegado a tu límite?

Para finalizar este ejercicio, con las manos ahuecadas date golpecitos rítmicos en las piernas, las nalgas, la barriga, el pecho, los brazos, el cuello y los hombros. Por último masajea tus mejillas, toda tu cara y el cuero cabelludo. Puedes cambiar o mezclar el orden de los toquitos. Puedes utilizar este masaje también cuando te sientas cansado o un tanto somnoliento, es una buena manera de ponerte en forma rápidamente y sentirte lleno de nueva energía.

Mmm..., qué rico.



4

Los límites son importantes. Te muestran hasta dónde puedes llegar, ya sea comiendo, practicando un deporte o cuando estás molestando o saltándote las reglas que hay en casa. A menudo los críos acostumbran a ir demasiado lejos, ya sea al estar entusiasmados o cuando quieren conseguir alguna cosa. En muchas ocasiones no perciben dónde está su límite. Tienen que aprenderlo de sus padres, pero muchas veces para los padres tampoco es fácil conocer los límites. ¿Comer todo lo que está en el plato o no? ¿Una hora al día delante del ordenador o tanto tiempo como el niño quiera? ¿Dónde está el límite? Demasiada libertad no es buena, pero tampoco lo es ser demasiado autoritario. Se trata de encontrar el término medio, que nos ofrece el suficiente espacio para dialogar y asumir nuestra propia responsabilidad. «Quiero que esta semana recojas tu habitación. ¿Te parece que lo hagas antes del sábado?». La niña prefiere ordenar la habitación el domingo; vale, también está bien. Pero lo prometido es deuda. Determinación y flexibilidad son dos propiedades que funcionan a la hora de establecer límites. Aprender a sentir conscientemente que ya es demasiado también funciona.

Haciendo este tipo de ejercicios ayudas a los niños a actuar más conscientemente con su cuerpo.

Tranquilízate, relájate un momento

Algunos niños no pueden estar ni un segundo quietos, les cuesta mucho estar calmados y no saben sentir dónde está el límite. Sobre todo relajarse les es muy difícil. Se mueven intranquilos y juegan sin cesar como si estuvieran en un partido y así pudieran ganarlo.

El hijo más pequeño de unos amigos es un chiquillo muy abierto e impulsivo. Sus grandes ojos no conocen un momento de tranquilidad. Su boca nunca está cerrada, sus piernas se mueven constantemente. Como si de un joven ciervo se tratara, salta y se mueve de un lado a otro, de la mesa, de los deberes, de un juego o de una conversación. Mi amiga dice suspirando a menudo: «Tranquilízate, relájate un momento», a lo que él, irritado, le responde: «¡Mi cuerpo se mueve solo! ¡YO no lo hago!».

Relajar el cuerpo conscientemente es un poco diferente a relajarse haciendo algún deporte o leyendo. No es ni mejor ni peor, simplemente es distinto. A los niños les encanta saber cómo relajar su cuerpo y hacer el “test del espagueti”. Haciéndolo aprenden a convertir esas tiras largas y duras de espagueti crudo que a veces hay en su cuerpo, en tiras de pasta blanditas, flexibles y bien cocidas. Su cuerpo queda completamente blando, totalmente relajado.

De esta manera aprenden a reconocer el sosiego, y también la inquietud. Frecuentemente se dan cuenta de que, con la práctica, cada vez lo hacen mejor. El momento ideal para realizar este tipo de ejercicios es cuando se encuentran más bulliciosos (por ejemplo, al salir de la piscina o después de haber estado mirando la televisión).

Después de hacerlo, pueden elegir el permanecer por un momento con su atención en esta calma y no proseguir inmediatamente con sus actividades a todo gas. Quedarse aún un minuto echado. Descansar un instante, hasta que sientan que su cuerpo quiere moverse otra vez. Sin necesidad de hacer nada. Sin presionarlos. Llenos de asombro, ellos mismos se darán cuenta de lo agradable que son la calma y la relajación. No es necesario hacer nada, solamente ser.

Cuando los niños han aprendido a reconocer las distintas señales de su cuerpo (relajación, inquietud, cansancio, haber comido suficiente), también reconocen con más rapidez aquellos momentos en los que no se sienten a gusto, están mareados o tienen dolor. Normalmente nuestro cuerpo está sano y hace lo que tiene que hacer: caminar, correr, ir en bicicleta, jugar, trabajar. Pero puede haber pasado algo. Estás enfermo, puedes notarlo. «¿Qué es en realidad estar enfermo?», me preguntó mi hijo con 9 años cuando de repente sintió por primera vez una sensación muy rara en su estómago.

El cuento de la ardilla enferma

(Adaptación de un libro de Toon Tellegen).

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

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

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

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

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

–¿Mi barriga?

–Sí.

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

Cuando leas este cuento a los niños, puedes preguntarles: ¿Adónde se habrá ido el dolor de barriga? ¿Habrá algún lugar al que vaya a parar todo el dolor que alguna vez has tenido? Seguro que ese lugar existe. ¿Tú qué piensas?

En forma



Cansado



Consejos para casa

¿CÓMO ME SIENTO?

- ¿Qué percibes de tu cuerpo? ¿Tienes en ocasiones dolor de barriga, dolor de cabeza o estás mareado? ¿Cuándo sientes estas cosas? ¿Quieres explicarlo o hacer algún dibujo? ¿Es siempre la misma sensación a lo largo del día? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
- ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando te despiertas? ¿Está cansado o descansado?
- Dibuja un termómetro y escribe cada día cómo te sientes (cansado abajo, en forma arriba).

REÍR ES SANO

- Ponte delante del espejo y empieza a reír. ¿Qué pasa ahora con tu cuerpo? ¿Qué es lo que se está riendo? ¿Ríen también tus ojos, tus mejillas, tu boca? ¿Y tu barriga, se ríe también? ¿Los hombros? ¿Hay algo más que también se ríe?
- También es muy divertido hacer esto con otros.

ANDAR CON ATENCIÓN

- Cuando subes corriendo la escalera a toda prisa, ¿corren solamente las piernas, o corre también algo más? Toma conciencia de todos los músculos que participan en ello.
- Y cuando de repente paras de correr, ¿qué es lo que notas entonces en

tu cuerpo?, ¿qué pasa con tu respiración, tus músculos, el latido de tu corazón?

- **Date cuenta de cuán a menudo corres de manera automática y mira si simplemente puedes andar (a menos que tengas una necesidad imperiosa de correr porque se ha declarado un incendio). Apunta cuántas veces corres al día sin que sea necesario.**

6 SE AVECINA TORMENTA

Nuestra mente se parece mucho a una gran superficie de agua, a un mar o a un océano. En todos ellos, las tormentas, los chaparrones, las grandes tormentas o el sol pueden producir cambios, haciendo que el agua se convierta en una masa de remolinos violentos con aterradoras olas gigantescas, o bien en un espejo liso y claro en el que poder ver las profundidades.

Lo mismo sucede con nosotros. En cualquier momento nos pueden llegar cambios de humor o sentimientos muy intensos. Al no rechazarlos y no pretender que sean diferentes de lo que son en este momento, aprendes a tener en cuenta “el tiempo interior”. Cuando dejas de querer que brille el sol cuando la lluvia cae a raudales, estás por fin presente en la realidad.

¿Qué tiempo está haciendo por dentro?

Desde hace años, uno de nuestros hijos tiene muy mal humor a primera hora de la mañana. Baja la escalera resoplando y pegando fuertes pisotones. Los peldaños sufren las consecuencias. Y yo también. «¿No te había dicho que no quería comer nada? ¿Por qué me has preparado el desayuno?». Antes de que me dé tiempo a respirar para contestarle, sigue con la bronca: «¿Dónde has metido mi mochila? ¡Siempre me lo pierdes todo. ¡Ahora llegaré tarde al colegio! ¡Es culpa tuya!» Cierra la puerta con fuerza y sin contemplaciones. ¡Zas, patapam!

Estas erupciones regulares que indican un humor de perros me permiten apreciar los primeros signos de la tormenta que se avecina. Al día siguiente, tan pronto como baja la escalera, le pido que se siente a la mesa. Me mira enfadado, con cara de pocos amigos, de haber dormido poco. No quiere nada y lo que menos quiere es sentarse conmigo a la mesa.

Respiro un par de veces y siento cómo mis hombros están llenos de tensión, pero decido mirarlo afablemente y no dejarme llevar por el temporal. Vuelvo a pedirle que se siente, a fin de cuentas ¡quiero hablar con él!

De mala gana hace lo que le pido. Los codos sobre la mesa, la cabeza entre las manos. Las mandíbulas apretadas.

Le pido que observe lo que le está ocurriendo en este preciso instante. ¿Qué siente realmente? ¿Caen rayos y truenos? ¿Hay tormenta? ¿Con qué intensidad sopla el viento? ¿Tiene fuerza ocho, nueve o diez? Decide ponerle un diez, y de pronto dice, con un tono de voz mucho más suave, que está muerto de cansancio. No puede más. Las cosas no van bien en la escuela, aunque intenta hacerlo todo lo mejor posible y pone todo su empeño, se está quedando atrás en los estudios y no sabe cómo resolverlo. Su cuerpo se suaviza y entonces permite que aflore esa horrible sensación. Grandes lagrimones caen sobre la tostada del desayuno. Abrazo su largo cuerpo juvenil. Simplemente lo sostengo.





El parte meteorológico personal puede ayudar a tu hijo a comprender su mundo interior. Y así tú puedes acercarte a él, a sus estados de ánimo (y también a los tuyos), ayudándole a aceptarlos.

El parte meteorológico personal

Manteniendo el contacto con tu hijo y no poniendo resistencia a su mal humor (es algo que está ahí), puedes enseñarle también a no resistirse, haciéndose consciente de lo que está sintiendo. Al reconocer los sentimientos negativos les permitimos estar ahí, aceptándolos. No pasa nada, está bien. Después podéis ver los dos juntos qué es lo que necesita en este momento: ¿un achuchón, o quizás un revolcón por el suelo?, ¿llamar a un amigo?, ¿buscar una solución al problema?, ¿algo completamente distinto?

Como padres tenemos entonces la oportunidad de examinar nuestros propios sentimientos, así como nuestra predisposición a actuar automáticamente, de este modo posibilitas una observación interior para descubrir qué es lo que hay. Aunque no puedas solucionarlo todo, sí puedes permanecer cerca de tus hijos, dejando que demuestren y acepten sus emociones. Para que sepan que estás de su lado y que les quieres, incluso cuando se encuentran en un estado de ánimo pésimo.



Ejercicio: el parte meteorológico personal

Siéntate cómodamente, cierra los ojos o déjalos entornados, como prefieras. Tómate el tiempo que necesites para descubrir cómo te sientes en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? ¿Te sientes relajado y brilla el sol? ¿O está el cielo encapotado, cubierto de nubes y a punto de caer un chaparrón? ¿O quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente? Es como hacer el parte meteorológico según tu estado emocional de este momento, sin pensarlo.

Y cuando sepas cómo te sientes en este mismo instante, lo dejas tal cual, exactamente como es, no precisas sentirte de otra manera distinta a como te sientes ahora. ¿Verdad que no puedes cambiar el tiempo exterior? Permanece así, experimentando esta sensación por un momento.

De forma amable y curiosa, observas las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se avecina... Es simplemente lo que hay, el humor no puede cambiarse así como así. Igual que no puede cambiarse el tiempo.

Puede ser que en otro momento del día el tiempo cambie, pero ahora es como es. Y así está bien. Los estados de ánimo cambian. Pasan por sí mismos. No tienes que hacer nada para ello. Y esto hace las cosas más fáciles.

Con este ejercicio los niños aprenden a identificarse menos con sus cambios de humor. Yo no soy el chaparrón, pero me doy cuenta de que llueve. Yo no soy un gallina, pero me doy cuenta de que a veces tengo una fuerte sensación de miedo, en la zona del cuello.

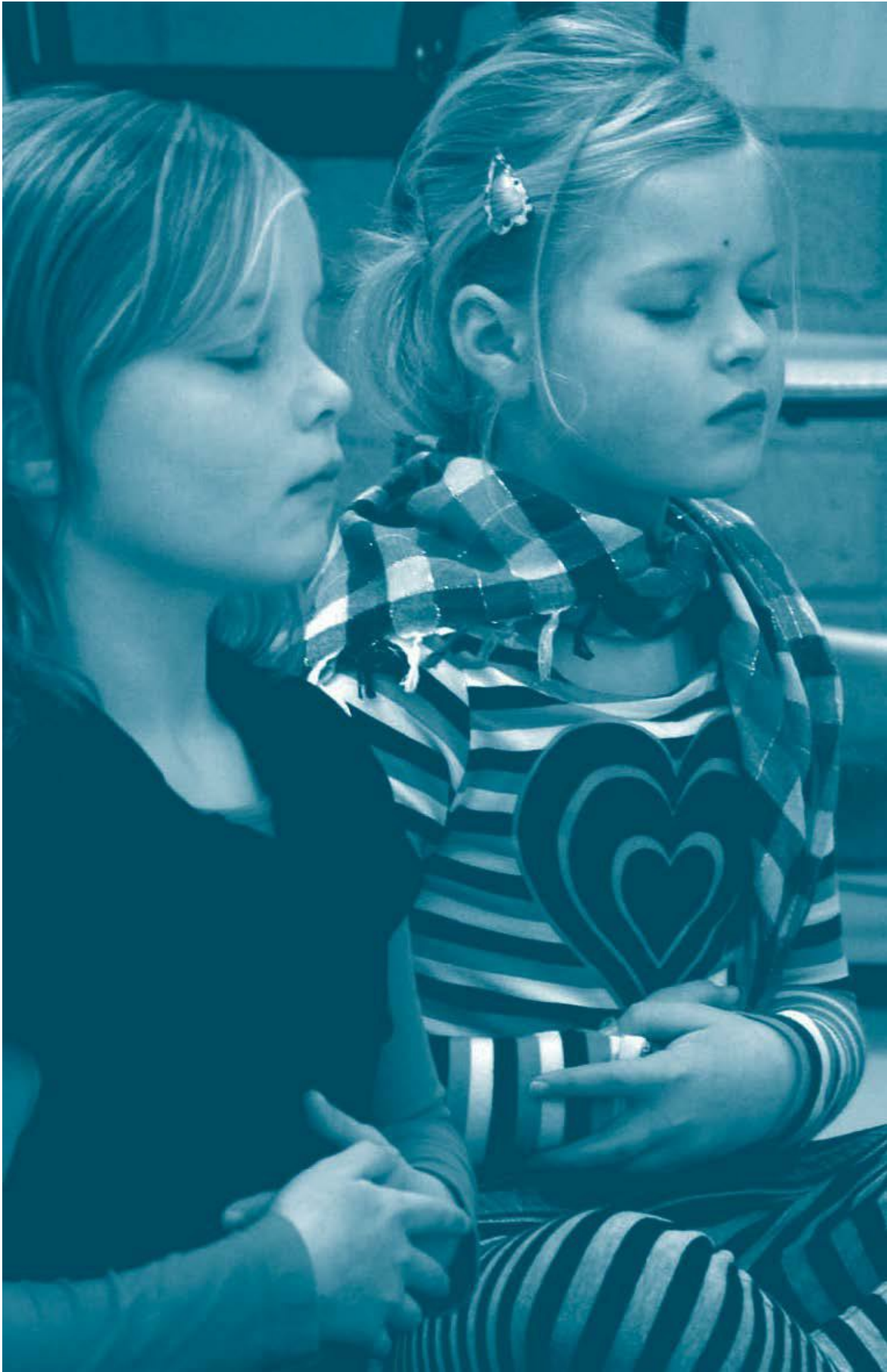
A la mayoría les gusta dibujar “el tiempo”. Les hace conscientes de la lluvia, el sol y la tormenta en ellos mismos. Y lo que es importante: permiten que así sea.



Consejos para casa

ACEPTAR EL TIEMPO

- **Dibuja tu parte meteorológico particular, en este momento. Al finalizar el día, comprueba si el tiempo todavía es el mismo o si ha cambiado hace ya un buen rato. Nada permanece siempre igual. Saber esto puede ayudar.**
- **Cuando vas de casa al colegio, observa las distintas manifestaciones climatológicas. Siente la lluvia, el frío en tus mejillas, el viento que casi te tira al suelo, el agradable calor del sol que te llena de energía. Quizás también te des cuenta de que tienes miedo a la tormenta, o bien compruebas que te parece un fenómeno muy emocionante.**
- **¿Qué humor tienen hoy tus padres? ¿Y tu hermano, tu hermana o tus amigos? ¡A ver si puedes observarlos como si observarás el tiempo exterior! Sin censurarlo. A veces llueve y a veces brilla el sol. En todos nosotros.**



7 MANEJAR LOS SENTIMIENTOS DIFÍCILES

Los sentimientos son una reacción a algo que has vivido, algo que piensas o algo que haces. Los cuatro más básicos son: enfado, tristeza, miedo y alegría. Tanto las emociones como los sentimientos pueden sentirse siempre en el cuerpo. Por eso se llaman sentimientos (de sentidos). Pueden llegarte tan adentro que son capaces de dejarte absolutamente perturbado. A veces, sentimientos tales como el enamoramiento, el deseo, la vergüenza, la inseguridad, la soledad, la pena o el miedo te arrastran y te absorben completamente en su corriente, te encuentras inmerso en ellos, atrapado. También hay otros sentimientos más neutros, estos no tienen un impacto tan grande. Pero aunque llaman menos la atención que el enojo o el miedo, están ahí. Como una música de fondo casi inaudible que influye imperceptiblemente en tu estado de ánimo.

Como es lógico, quieres sacarte rápidamente de encima aquellos sentimientos que perturban tu bienestar, mientras que aquellos que son agradables quisieras tenerlos siempre contigo. Quisieras que siempre fuese tal como es ahora.

Tan pronto como los sentimientos son perceptibles en tu cuerpo, encuentran de inmediato la compañía de tus pensamientos. Pensamientos acerca de ti mismo: «Si dejo entrever que estoy triste, pensarán que soy débil». O pensamientos acerca de otros: «Si me vas a estar mirando con esa cara de enfado, vete a tu habitación. No quiero ver esa cara en la mesa».

Con este tipo de opiniones, a menudo parece que los sentimientos no merecen tu aprobación, por lo que también te desapruebas a ti mismo. Nada es menos cierto: los sentimientos son simplemente sentimientos, pero no SON tú, tú los TIENES. Al contrario de lo que pensamos a menudo, los sentimientos no tienen una larga vida. Es al preocuparnos cuando parecen ser de más duración. Si enseñas a tus hijos a aceptar, sentir y reconocer sus sentimientos, les enseñas algo de un valor esencial. No necesitan apartarlos, cambiarlos o expresarlos de inmediato. Es suficiente con sentirlos y prestarles atención. Una atención amable.

Mientras estoy sentada a la mesa, preparando mis clases de mañana, llega mi hija adolescente a casa, con una amiga. Siento que algo no está bien. Cuando les pregunto si quieren tomar una taza de té, la amiga estalla en lágrimas. Sus hombros delgados se sacuden con aflicción. Con voz temblorosa y entrecortada empieza a hablar. Su padre tiene una amiga, así, de repente. El dolor es intenso, la herida es profunda. Mi hija no dice nada,

la abraza y la escucha con mucho interés. Con toda su atención sigue el hilo de toda la historia. Sin interrumpirla, sin juzgar, asiente con ojos comprensivos. Apoya a su amiga como una mujer madura y sabia y en ese momento me doy cuenta de cuán valiosa es la ayuda que le está dando. Ella lo ha comprendido, mi hija, de repente tan madura. Muchas veces no se trata de brindar soluciones, llorar juntas o dar la culpa a algo o a alguien. Se trata de la atención, una atención llena de amor.



Los sentimientos difíciles no existen

De hecho los sentimientos difíciles no existen. Puede ser difícil bregar con ellos y con los pensamientos y las conductas que provienen de los mismos, especialmente cuando son muy fuertes e intensos. Un sentimiento te dice algo de cómo estás viviendo una situación. No siempre nos indica cómo es esa situación en realidad. El arte de manejar los sentimientos es enseñar a tus hijos lo siguiente:

- Que no necesitas encontrarte arrastrado por ellos o no tienes que apartarlos: puedes sentirlos en tu cuerpo, observarlos y darles atención, hasta que cambian por sí mismos. También puede ser de ayuda expresarlos o dibujarlos: esto es dolor, o esto es enfado; me siento contento o traicionado.
- Que tú no eres tus sentimientos, pero que los tienes. No es que sea un llorón, estoy triste.
- Que todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos. El comportamiento puede cambiarse, los sentimientos no.

Una madre me cuenta el dolor de su hijo, que se encuentra totalmente atrapado por un sentimiento de traición:

«Juan tiene un enorme sentido de la justicia. Comparte un secreto con otro chico de la clase, se trata de un código de un juego de Internet. Su compañero le promete no decírselo a los otros, con la mano puesta en el corazón. Al día siguiente, muchos más chicos de la clase saben el código. En momentos así, Juan puede sentirse sumamente triste y enojado, tanto que puede incluso ponerse enfermo por ello, y llega a decir que no quiere ir más a la escuela. Solo quiere permanecer en la cama».

Sofía tiene 9 años y me confiesa que tiene miedo de “básicamente todo”: «Me asusta la oscuridad, los fantasmas debajo de mi cama. Me asustan las riñas, las cosas que no puedo hacer bien. No me atrevo a ir sola de la escuela a casa».

Las lágrimas brillan en sus ojos, sus labios tiemblan. Si le pido sentir estos sentimientos y detectarlos en su cuerpo, me dice: «Los siento en mi vientre, se mueven. De arriba abajo y de abajo arriba». Le pido que con mucha atención siga observando esta sensación por un instante, sintiendo qué sucede al hacerlo. Sofía cierra los ojos y se concentra.

«Aún se siguen moviendo», y después de un momentito dice: «Parece que ya se mueven menos». Le pido de nuevo que siga observando bien atenta, con mucha suavidad, amigablemente. Después de una pausa de dos minutos abre los ojos y dice llena de sorpresa: «¡Se ha ido! ¡La sensación de miedo ha desaparecido!»

Se va corriendo hacia la clase.

Al igual que los adultos, los niños pueden quedar muy confundidos ante la intensidad de ciertos sentimientos. A menudo no saben qué hacer con ellos. En estos casos, es bueno que los padres les enseñemos a ser conscientes de la intensidad de esos sentimientos. Con una atención plena, abierta, sin juzgar.

Permitir, de forma comprensiva, que el dolor, el miedo, la ira o la alegría estén presentes es algo que conforta a los niños. Les enseña a capear la intensidad del temporal. También aprenden que todos los sentimientos desaparecen al cabo de un tiempo. Igual que un aguacero. Si el sentimiento prevalece, puede ser de ayuda buscar una distracción, jugando a cualquier cosa o acariciando a su mascota. Sentirse abrazados o sentarse en el regazo de papá o mamá. En ocasiones prefieren hablar de ello, entonces, escuchar de verdad es suficiente. Otras veces no quieren hablar de nada. Decirles que estás ahí, para cuando sí quieran hablar también es suficiente.

Ser el dueño de tus enfados

Enfadarse es algo que sucede a menudo y pertenece a la categoría de “sentimientos difíciles”. Nos es difícil aceptarlo como tal, y ello lo hace aún más complicado. Existe la posibilidad de que pierdas el control. De que te dañes o dañes a otros insultando, pegando o rompiendo cosas, de lo que después te arrepientes. A veces el enfado se dirige hacia dentro, por lo que los niños y/o adultos se perjudican a sí mismos como reacción a la impotencia que sienten. El enfado ocurre cuando:

- No obtienes lo que quieres conseguir (atención, consuelo, aquello que quieres).
- Cuando obtienes algo que no quieres (una pelea, una puntuación demasiado baja, tensión, algo que no te gusta, fallar un penalti).
- Cuando tus sentimientos son heridos (crítica, palabras que lastiman: «Tú eres siempre demasiado sensible», o «Tú no puedes participar, porque todo lo haces mal»).

Faltan cinco minutos para las ocho y media, la escuela está a punto de empezar, estamos en el mes de abril, tenemos nueve grados de temperatura.

Mi hija de 6 años cruza los brazos con una mirada llena de determinación. Sus ojos chispean peligrosamente:

–Quiero ponerme mi chaqueta de verano. No voy a ponerme este abrigo tan feo.

–Vamos, María, ya es tarde, hemos de ir a la escuela –le digo.

–No quiero ir a la escuela, primero quiero ponerme la chaqueta de verano.

Veo como su enfado aumenta rápida y progresivamente. Abre el armario para buscar la chaqueta. La cojo del brazo, se desprende con fuerza y empieza a chillar:

–No quiero ir al colegio. Me haces daño.

En ese momento, me doy cuenta de que, naturalmente, no quiero hacerle daño. ¿Y ahora qué? La campanilla de entrada a la escuela está a punto de sonar, faltan solo tres minutos. Llegamos tarde. Comprendo que el enfado la ha desbordado, debo ayudarla. Digo su nombre, la miro:

–María, veo que estás muy enfadada. ¡No pasa nada, está bien!

Veo un destello de interés en su mirada. Por lo que parece, el enfado no es tan grande.

–¿Podrías coger el abrigo, junto con el enfado e ir al colegio?

Asiente y por fin nos vamos. El temporal ha amainado. Llegamos un poco tarde, pero tampoco es una catástrofe.

Entrar y salir del remolino

Ahora siguen tres ejercicios de la [sección de audio](#) que pueden servir para salir más rápidamente del remolino una vez que te encuentras dentro.



[5/6/7](#)

Al hacerlos regularmente con tus hijos, estimulas que acepten sus sentimientos tal y como son, sin reaccionar de forma inmediata a los mismos. Gradualmente se dan cuenta de que no tienen por qué asustarse de la intensidad de sus sentimientos. Están ahí, a veces se quedan un ratito y después se van. Al igual que ocurre en una fiesta en la que no todos son tus mejores amigos, percibes en tu cuerpo que algunos sentimientos son más agradables que otros. Pero si aprendes a conocerlos mejor, ves que, a menudo, no son tan malos y parecen tener cualidades inesperadas.



Consejos para casa

¿CÓMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO?

Puedes ayudar a tu hijo en la práctica de reconocer y nombrar sus sentimientos en cualquier momento y circunstancia. Él puede señalar la ranita que se corresponde con ese sentimiento. Podéis hablar de ello, con curiosidad e interés hacia lo que está sintiendo en este preciso instante. Preguntando por ejemplo:

- ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?
- ¿Cómo quisieras reaccionar?
- ¿Puedes acercarte a este sentimiento y permanecer a su lado, tal como harías con tu mascota o con tu mejor amigo?

Aceptar el sentimiento que existe ahora, proporciona a la larga más reconocimiento del mismo: Sí, así siento el enfado. Así siento el miedo. En cambio la tristeza la siento de forma muy distinta, puedo ir con mi atención hacia ella, y esto ayuda.

También ayuda que tu hijo sepa que puede “sobrevivir”, incluso a los sentimientos más intensos. No va a sucumbir a ellos.

AHORA NO

También es importante que tus hijos respeten tus sentimientos de preocupación, frustración, impaciencia, tristeza o cansancio; no solo es importante para ti, sino también para ellos. En ciertas ocasiones, al final de la jornada, solo te queda energía para un único juego («¡Vale, pero esta es la última vez!»). Otras veces simplemente no te apetece. Estás cansada o lo que quieres es echarte en el sofá. Y eso también está bien.



8 LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

Las preocupaciones nacen cuando quieres que las cosas sean de manera distinta a lo que ahora son.

«Me preocupa que no pueda ir nunca más a casa de mi tía. Mis padres se han enfadado con ella, y ahora no me dejan ir a verla. Pero es mi tía preferida. Todo el tiempo pienso en ello. ¡Me está dando dolor de cabeza!».

«Muchas veces no puedo dormir porque sigo pensando en todas esas cosas que quizás no he hecho bien. Entonces me avergüenzo, y pienso aún más en ellas».

«A menudo me preocupo por mi padre, no lo veo con mucha frecuencia. ¡Vive en Francia, y eso está tan lejos!».

En nuestra vida nos intranquilizamos por mil cosas, muchas veces no nos damos cuenta de que tenemos pensamientos, opiniones, juicios o dudas acerca de casi todo. Creemos que al preocuparnos podemos solucionarlo, pero esto es una idea falsa. Al aprender a conocer el extraordinario mundo de los pensamientos, puedes enseñar a tus hijos a ejercer su influencia directa sobre el mismo:

- No deben creerse todos sus pensamientos (por ejemplo: «Nunca lograré obtener un suficiente», eso no es cierto).
- Han de aprender a darse cuenta de que ellos no son sus pensamientos («No soy lo suficientemente simpático, ni gracioso, ni guapo»).
- Pídeles que anoten sus preocupaciones “preferidas”, que hagan una lista con las tres primeras.
- Pídeles que durante los días siguientes anoten cuándo tienen este tipo de pensamientos, sin dejarse llevar por ellos. Al observar las preocupaciones sin tomárselas en serio, estas se van apagando por sí mismas, como la llama de una velita a la que no le llega oxígeno. Pero antes de que puedan cesar de ejercer su influencia, muchas veces tienen una causa que debe ser investigada, reconocida y entendida.

¿Qué son realmente los pensamientos?

Los pensamientos son una especie de voz que puedes oír como si estuviera en tu cabeza. Como un cuentacuentos experto que habla sin cesar, así sigue hablándote esa vocecita. Se mete en todo, y tiene un juicio a punto para todo: acerca de ti, del resto del mundo, de tu ropa, de lo que comes, de las cosas que hubieras tenido que hacer mejor. Esa vocecita comenta lo que encuentras difícil, lo que te agrada, lo que serás de mayor, o bien aquello que sucedió la semana pasada y que fue tan fastidioso. También nos habla del pasado, del presente o del futuro: la fábrica de las preocupaciones no deja de producir pensamientos.

A veces esos pensamientos versan sobre ti:

No puedo sacarme de la cabeza que mañana tengo el examen de buceo y que no lo aprobaré.

Otras veces se refieren a otros:

Con frecuencia me preocupa lo que les ocurre a otras personas en el mundo. En el telediario vi a gente atrapada bajo unas piedras enormes tras un terremoto. ¡Me dieron tanta pena! Me gustaría poder hacer algo, pero no sé el qué. *O bien:* Este hombre es un fracasado, tiene una pinta fatal.

Los sentimientos y pensamientos acostumbran a ir de la mano. Aunque no están siempre de acuerdo, se buscan los unos a los otros. Por ejemplo: «Todavía estoy triste por habernos mudado. Pero me parece que estoy exagerando, así que no digo nada».

Como padres podemos sentirnos aliviados si no oímos ningún comentario acerca del cambio de residencia, pero el sentimiento de tristeza está ahí, manifestándose en pensamientos que tratan una y otra vez de ello. Y algo así merece justamente atención.

¿Tiene la fábrica de las preocupaciones un momento de descanso?

¿Puedes cesar el flujo de tus pensamientos?

Muchas personas se hacen estas preguntas, y está muy bien si en ocasiones lo verificamos juntos, en la familia.

Uno de vosotros controla el tiempo, quince segundos. El resto cierra los ojos, intentando “no pensar en nada”.

- Cierra los ojos y no pienses en nada durante quince segundos.
- ¿Qué notas? Piensas todo el tiempo: «No voy a pensar en nada».
- ¿En qué estabas pensando?

Pero si los pensamientos van a adueñarse de tus hijos, puedes enseñarles a dejar de escucharlos. De este modo ellos son los que mandan en sus pensamientos. Cuando es así, pueden ejercer su influencia sobre ellos, no necesitan hacer todo lo que los pensamientos les dicten y tampoco tienen que creerse todo lo que piensan. Muchos pensamientos no son ciertos («Pienso que voy a suspender»; «Seguramente no voy a ser invitado»; «Soy feo»).

Para ser el dueño de tus pensamientos, primero tienes que conocerlos. ¿De qué tratan realmente? Para averiguarlo, podemos hacer el siguiente ejercicio.

La observación de los pensamientos

Siéntate a la mesa con un par de personas. Alternativamente, una de ellas hace unas preguntas, las otras piensan. Como en el ejemplo anterior, se formulan una serie de cuestiones y los que piensan “oyen” las contestaciones que directamente produce la fábrica de pensamientos de su cabeza. ¿Qué tipo de pensamientos oyes? ¿Tienes también imágenes?

Para cada pregunta puedes contar hasta cinco:

1. ¿Cuál es tu plato favorito?
2. ¿Qué es lo que te pone muy contento?
3. ¿Qué es lo que te preocupa en ocasiones?
4. ¿Qué pensamientos aparecen en tu mente si los dejas vagar libremente (ahora contaremos hasta 20)?

Los pensamientos siempre están muy ocupados. Pero tú puedes elegir seguirlos o bien observarlos y dejarlos ir. También puedes creértelos inmediatamente o reconocerlos con una sonrisa, como si fuesen viejos amigos que regularmente se presentan de imprevisto para contarte sus historias. Cuanto más los observes, más podrás apreciar que tus pensamientos intentan dirigirte (en dirección al armario donde están las patatas chips, tan pronto como piensas en ellas, o hacia el pesimismo tan pronto empiezas a pensar en un problema que no puedes resolver). Esto es el comienzo para llegar a una comprensión mejor de tu mente pensante.

¿Qué es lo que a veces te preocupa?

Todos nos preocupamos por cosas de vez en cuando. En esas ocasiones, nuestra mente nos lleva al lugar donde las dudas, los miedos y nuestra falta de confianza se encuentran escondidos, y entonces las preocupaciones nos siguen acosando todo el tiempo y no nos permiten conciliar el sueño.

Pero ¿de qué tratan realmente? Para descubrirlo puedes realizar el siguiente ejercicio: pregúntale a tu hijo qué pensamientos de la siguiente lista tiene con frecuencia o de vez en cuando. Puede anotarlos en una libretita. De ello surge la comprensión de nuestros esquemas mentales y de por qué reaccionamos como lo hacemos.

A veces me preocupa:

1. Que me acosen o intimiden, pienso en ...
2. Que no sea lo suficientemente bueno en ciertas cosas, pienso en ...
3. Que he tenido una pelea, pienso en ...
4. Que alguien está muy enojado conmigo, pienso en ...
5. Que quiero lastimarme a mí mismo o a otra persona porque me ha hecho daño, pienso en ...
6. ¿Los demás me encuentran lo suficientemente simpático?, pienso en ...
7. En gente y animales que mueren, pienso en ...
8. Otras cosas:....., pienso en ...



8

Puede resultar agradable hablar sobre la fábrica de las preocupaciones y después hacer el [ejercicio número 8 de la sección de audio](#). Un buen momento sería antes de acostarse. Una cabecita llena de pensamientos empieza a manifestarse justamente cuando el cuerpo comienza a tranquilizarse, cuando ya no necesita hacer nada más, o cuando ya no existen distracciones.



Ejercicio: primeros auxilios en caso de preocupaciones

Mediante el ejercicio de la [sección de audio](#) tu hijo aprende, por medio de la observación consciente, a llevar su atención lejos de su cabeza, apartándose relajadamente de sus pensamientos. Puede dejar que su atención cuelgue de un hilo como si fuera una arañita, yendo cada vez más y más hacia abajo, hasta llegar a su vientre. En su vientre no hay pensamientos, allí está la respiración. El suave movimiento de la respiración. En el interior de su vientre todo está en calma. Allí no llegan las preocupaciones. Allí no hay peleas. Allí hay paz y calma profunda.

Cuando tu hijo está preocupado, solo tiene que hacer dos cosas:

1. Ser consciente de ello.
2. Ir con su respiración de su cabeza a su vientre. En su vientre no hay pensamientos.



Consejo para casa

Aquellos niños a los que no les guste hacer este último ejercicio, y que prefieran hacer alguna manualidad, pueden elaborar una bonita “cajita de preocupaciones”. Antes de que tu hijo se acueste, pregúntale de nuevo si tiene algún problema. ¿Tiene preocupaciones? Al pensar en ello por un instante (en lugar de no pensar en el asunto), se hace visible de qué tipo de problema se trata. Estos son los pensamientos que pueden guardarse en la cajita. Abrir la tapa, poner las preocupaciones dentro, cerrar la tapa. Tu hijo puede poner la cajita en algún estante de su habitación, donde pueda observarla desde una cierta distancia, para que así vea que sus preocupaciones ya no se encuentran en su cabeza, sino dentro de la cajita.

9 SER AMABLE ES DIVERTIDO

La amabilidad es una de las cualidades más poderosas del ser humano. Es como una lluvia suave que llega absolutamente a todos los rincones, sin dejarse ninguno. La lluvia cae en todas partes. La amabilidad no juzga ni excluye a nada ni a nadie, siempre que se trate de una amabilidad verdadera y no ficticia. La amabilidad alcanza siempre al corazón. Te permite crecer, confiar en ti mismo y aprender, al mismo tiempo, a confiar en los demás. La amabilidad consuela, sana, y te convierte en una persona más cálida y abierta. Siempre. También cuando las cosas son difíciles o muy tristes.

En un centro hospitalario universitario que contaba con tres unidades de pediatría especializadas, se observó que los pequeños pacientes de una unidad reaccionaban mucho mejor a los medicamentos que los pacientes de las otras unidades. Nadie sabía la razón. Las patologías, las edades de los niños y la medicación eran comparables. Los doctores decidieron investigar este hecho y llegaron a la conclusión de que la variable en juego era la calidez humana del personal. En la unidad donde los niños evolucionaban mejor trabajaba una mujer de la limpieza procedente de la Guayana Holandesa (Surinám), que al pasar por delante de las camitas mientras limpiaba cantaba suavemente canciones de cuna, escuchaba las historias y las preguntas de los críos y los acariciaba con ternura. Su calor, alegría y amor incondicional eran la causa de que los niños sanaran allí más rápidamente que en las otras unidades.

Muchos niños se encuentran aún muy conectados con su naturaleza amable. Tanto los más soñadores como los que son revoltosos se mueven confiados de una cosa a la otra, un día tras otro. Y está bien que así sea.

Pero también puede ser muy diferente:

Alex llega a mi consulta con problemas de miedo e insomnio. Sus padres me cuentan que está siendo intimidado en la escuela. No de manera ostensible, pero sí con malicia, y que ello está socavando su confianza. Todo empezó cuando le pincharon una rueda de su bicicleta. ¿Quién lo hizo? Después su abrigo aparecía colgado cada día en un lugar distinto, de manera que le costaba encontrarlo. Naturalmente no había ni la más mínima pista de quién era el autor. Ahora hay grupitos de chicos que lo acorralan después de clase. Lo denigran y lo insultan. No se atreve a volver

solo a casa. Se siente impotente, vulnerable y solo. Cree que él tiene la culpa, lo que hace aumentar su inseguridad.

Afortunadamente, Alex ha confiado sus problemas a sus padres, que buscan ayuda cuando ya casi no puede ni dormir. Ayuda para que pueda defenderse mejor, para que aprenda a confiar más en sí mismo y aumente su autoestima. Para que no siga sintiéndose y comportándose como una víctima, aunque el acoso no desaparezca.

Él sigue siendo el muchacho amable que siempre ha sido, pero ahora va a judo y ha conseguido reaccionar de forma mucho más asertiva y con más seguridad. Ya no tolera que los otros chicos le amenacen.

¿Ayuda el defenderse?

¿No sería mucho mejor devolver el agravio, devolver los golpes, contestar a un comentario malicioso? Algunos piensan que sí. Yo no lo creo así. Al fin y al cabo, pegar o insultar genera más agresión, más desafío y suscita nuevas acciones y reacciones. Es mucho mejor demostrar que no somos ningunos cobardes, que nos sentimos bien en nuestra piel y que sabemos lo que valemos.

La historia de la serpiente

En un lugar muy lejano de este planeta, vivía una serpiente que ya estaba harta de que todo el mundo echara a correr con tan solo verla. Se fue al bosque en el que vivía un sabio anciano para pedirle consejo y preguntarle qué podía hacer para que la gente no le tuviera tanto miedo. El sabio se puso a pensar y le dijo: «Podrías intentar no sisear más, no volver a mostrar tus colmillos llenos de veneno y fingir que no eres peligrosa».

La serpiente decidió probarlo, pero no tuvo ningún éxito. La gente del lugar se dio cuenta inmediatamente de que ya no corrían peligro y empezaron a tirar grandes piedras a la pobre serpiente. Se salvó por los pelos y regresó arrastrándose a ver al sabio anciano. ¿Y ahora qué?

Este le dijo que tenía que volver al pueblo, enseñando sus poderosas mandíbulas, enroscando ostensiblemente sus fuertes músculos, pero eso sí, sin echar veneno y sin hacer daño a nadie. Ahora los vecinos del pueblo se quedaron reverentemente a una distancia prudencial. Se dieron cuenta de que esta vez iba en serio, mientras que la serpiente se deslizaba tranquilamente por el lugar. No pasó nada, pero sabían que podría pasar.

La amabilidad puede practicarse

En el programa escolar de “¡La atención funciona!” se practica la amabilidad. Los niños aprenden a reflexionar sobre aquellas personas que son especialmente atentas y amables con ellos. Aprenden a sentir como es el amor. Muchas madres y padres (también los procedentes de un segundo matrimonio), así como abuelas y abuelos acuden espontáneamente a su mente. A continuación aprenden a enviar ese mismo sentimiento de ternura y calidez hacia otras personas. Incluso a un abuelo o abuela que ya ha fallecido.

Siempre podemos enviar pensamientos amistosos y afables, y desear que otros sean felices, dondequiera que se encuentren. En cada momento. Y también lo podemos hacer respecto a nosotros mismos.

Un niño pequeño muy travieso, con los pelos peinados en punta y de ojitos pícaros y brillantes, dijo sorprendido al finalizar este ejercicio: «Me doy cuenta de que hay muchas personas que me quieren, pero –puso su dedito en el pecho– yo no soy bueno. ¡A menudo soy muy travieso!». De repente se veía muy pequeñito y muy frágil.

Los niños aprenden que no pasa nada si a veces son antipáticos (todos tenemos un día malo y sabemos lo que es hacer un comentario doliente), pero ser consciente de ello en el mismo momento en que sucede aporta más comprensión de tu propia conducta y proporciona libertad de acción. La comprensión ayuda a acercarse a la compasión, y de esta forma contribuimos a crear un mundo mejor para todos. Ser amable es algo bueno. También para uno mismo.

En el gimnasio de una clase de los cursos superiores, un grupo de 28 jóvenes cercanos a la pubertad practican la amabilidad. Ni uno solo de ellos lo encuentra extraño o raro. Están sentados formando un círculo, muy serios. En el centro del mismo se encuentra una “pelota de cumplidos” grande, bonita y suave. El primer niño coge la pelota, nombra a un compañero y mientras le tira la pelota dice: «Me parece extraordinario que, cuando nos peleamos, tú siempre eres el primero en querer hacer las paces». «Bueno, gracias», contesta el otro. Reflexiona un instante sobre el comentario de su amigo y luego le tira la pelota a una chiquilla: «Me caes bien porque siempre eres tú misma –dice–. No exageras nunca ni cosas por el estilo». Ella recoge la pelota y el cumplido con una sonrisa tímida. Tira la pelota a otra chica: «Pienso que eres muy especial porque eres una verdadera amiga. ¡Sabes escuchar tan bien!».

Me quedo muy sorprendida al ver que la pelota va dirigida a un

muchacho que acostumbra a amenazar e intimidar a otros, obstruyendo también la buena marcha de la clase. El mensaje que recibe es: «Te encuentro mucho más amable que el año pasado».

Los profesores aprecian cambios significativos en la clase después de haber realizado estos ejercicios. Durante una reunión comentan su sorpresa. «Se dan más espacio los unos a los otros», «Oigo que con frecuencia dicen “muy bien, perfecto” cuando alguno de ellos ha hecho algo que creía difícil. El ambiente ha cambiado. Se ayudan entre ellos y hay menos grupitos».



9/10

La toma de conciencia y el poner atención a los momentos agradables puede aplicarse muy bien a los ejercicios 9 y 10 de la sección de audio, “Levantando la moral” y “El secreto del corazón”.



Consejos para casa

A todos nos gusta recibir un cumplido. Es muy gratificante que alguien te diga que eres bueno o que haces las cosas bien, y que te quieren tal y como eres. También nos gusta oír lo que a otros les gusta de nosotros. Lo recuerdas durante años. Los cumplidos y comentarios amables se guardan en la habitación del corazón, como si de joyas valiosas se trataran.

DARTE CUENTA DE QUE TE COMPORTAS DE FORMA POCO AMABLE

Cada miembro de la familia puede hacerse una pulserita con una simple goma elástica y ponérsela en la muñeca derecha, para llevarla durante algunas semanas. Nos ayudará a acordarnos de ser amables con nosotros mismos y con los demás. Cada vez que advirtamos que hemos sido desagradables con nosotros mismos o con los demás, nos la cambiaremos de muñeca. Cuando se produzca otro incidente, volveremos a colocarnos la pulsera en la mano derecha. Así, cada vez que te comportes poco amistosamente te darás cuenta de ello. Y cuando eso suceda, no te enfades contigo mismo, simplemente sonríe y ponte la pulsera en la otra muñeca. Por otro lado, los demás no deberán entrometerse en el proceso, es algo completamente tuyo.

En este ejercicio no se trata de que no puedas ser antipático o poco amable. Se trata de que te des cuenta de ello cuando ocurre. Entonces tienes una opción: ¿sigo con ello, o paro, ahora que me he dado cuenta?

VER MÁS ALLÁ DE LA PUNTA DE TU NARIZ

Busca en tu entorno (en casa o en la escuela) si hay alguna persona con la que tienes problemas con regularidad, alguien que no te caiga bien, a quien prefieres rehuir. Mira ahora de forma muy sutil y sin que nadie más se dé cuenta, a ver si puedes encontrar dulzura, generosidad, simpatía o cualquier otra buena cualidad en esa persona. No es necesario que se convierta en tu mejor amigo o amiga, pero ayuda mucho saber que una persona no es solamente desagradable.

TE QUIERO PORQUE...

Este ejercicio se puede hacer con todos los miembros de la familia que sepan escribir, incluidos tus abuelos. Y puedes guardártelo para siempre, ya que la amabilidad no tiene fecha de caducidad. El amor no se estanca, sino que siempre llega al corazón.

Cada uno tiene un papelito en el que figuran todos los nombres de los miembros de la familia. Tómate el tiempo que necesites para descubrir con toda tranquilidad aquello que tanto aprecias en los otros. Detrás de cada nombre escribe una cosa sobre esa persona, algo por lo que la quieres, te gusta o te resulta inolvidable. Dobla el papelito y dáselo a tu madre o a tu padre.

Los papelitos se guardan cuidadosamente. Al cabo de un par de semanas, uno de los padres coge todos los papeles y escribe detrás de cada nombre todos los cumplidos que ha recibido cada persona. En un momento dado, cada uno lo encuentra debajo de su almohada. Es realmente conmovedor cuando ves escritas cosas hermosas acerca de ti, cosas que a veces no oyes en muchas ocasiones. Es enternecedor cuando te das cuenta de que en verdad eres bueno y amable, sin que necesites hacer nada por ello. Simplemente por ser quien eres. Justamente por ser quien eres.



10 PACIENCIA, CONFIANZA Y SOLTAR

¡Si tuviéramos la paciencia de la oruga que en su capullo espera con calma a convertirse en mariposa! ¡Si tuviéramos la confianza de un recién nacido! O si pudiéramos soltar y dejar ir lo que quisiéramos, con la misma sabiduría de la hoja que cae en otoño, entonces todo sería mucho más fácil para nosotros. Pero son tantas las cosas que queremos que sean diferentes, mejores, más seguras, más hermosas, más fáciles, o simplemente que sean como eran en el pasado. Decepción, tristeza, el no querer sentirnos tan solos o el temor de que nunca irán bien las cosas son sentimientos que todos padecemos de tiempo en tiempo. Es en esos momentos cuando el deseo empieza a desempeñar un papel. Ese anhelo profundo de que las cosas sean de otra manera de lo que ahora son. Los deseos y los anhelos son importantes. Son incluso un primer paso para un mundo mejor, un lugar más seguro, una salud perfecta. Sí, los deseos y los anhelos son muy saludables pero también son

muy difíciles. Señalan constantemente lo que no tienes, en lugar de mostrar lo que sí tienes. ¿Cómo puedes afrontarlos sin que te quedes “enganchado” en aquello que tanto quieres y que aún no tienes?

¿Qué implica el deseo?

Como padres podemos darnos cuenta de que nuestro hijo desea algo enormemente. Algo que tiene que cesar (intimidaciones, peleas con un amiguito, estar enfermo, esos granos tan horribles, unos kilos de más), o algo que quiere conseguir (buenas notas en un examen, hacer una buena presentación en la escuela, tener más confianza en sí mismo). En cualquier caso, para hacer realidad sus deseos puede esforzarse: estudiar más, practicar mucho, comer con más atención, realizar sumas difíciles. Frecuentemente conseguimos llegar a nuestra meta si actuamos, pero ¿qué podemos hacer con aquellos deseos que quedan fuera de nuestra influencia directa? Como, por ejemplo, mejorar la salud después de una enfermedad o no poder quedarte más tiempo con tu padre el día de tu cumpleaños ya que vive lejos.

Hay situaciones que no podemos cambiar a pesar de nuestra mejor intención. Simplemente porque eres demasiado pequeño, o porque las cosas son como son. ¿No puedes hacer absolutamente nada cuando deseas con todo tu corazón que algo

acabe bien o que sea diferente de lo que es?

¡Afortunadamente sí!

Siempre puedes cambiar tu comportamiento con respecto a una situación, y lo que puede ayudarte son las imágenes. No imágenes pavorosas, sino hermosas visiones de tus deseos.

El cine interior

Todos tenemos la capacidad de ver imágenes cuando cerramos los ojos. A veces son imágenes sueltas, en otras ocasiones son películas enteras. Como si estuvieras en un cine interior, en el que el operador está cambiando de películas constantemente. Tu “ves”, con todo lujo de detalles, cómo en medio de la noche un tipo de lo más raro entra en tu habitación por la ventana, o “ves” una y otra vez cómo suspendes ese examen tan importante.

Todas estas imágenes las creamos nosotros mismos. A menudo con mucha frecuencia, sin darnos cuenta. De hecho no tienen ningún otro valor que el que les queremos dar. Pero ¿si tu mente puede crear imágenes terroríficas (imágenes pavorosas), también puede crear imágenes agradables (hermosas visiones de tus deseos)? La respuesta es sí; puede hacerlo utilizando este talento de tu mente de forma consciente. Tú puedes crear imágenes bellas o incluso muy hermosas, al igual que hace un verdadero director de cine.

A una niña de 6 años le han reglado una bicicleta para su cumpleaños. Ante la mirada estupefacta de sus padres, monta en ella y se lanza a pedalear sin ninguna dificultad. Cuando le preguntan cómo ha aprendido tan rápidamente, ella les responde: «Me lo he imaginado muchas veces. En mi mente veía imágenes de que podía ir en bici».

Irene, del último curso de enseñanza primaria, realiza sus presentaciones escolares mucho mejor que un tiempo atrás. Poco antes de empezar hace el ejercicio “tranquilo y atento como una rana”, por lo que se encuentra mucho más relajada. Por otro lado, desde ya hace semanas, se ha imaginado a ella misma en la clase, se ha visto tranquila y llena de confianza mientras hacía la presentación. Solo le llevó dos minutos cada día.

Al utilizar imágenes mentales de forma consciente, se hacen visibles tus cualidades escondidas. Todas estas imágenes no van a resolver las cosas, estas imágenes no funcionan como las varitas mágicas, ni tampoco pueden lograr aquello que está fuera de nuestro alcance. Estas imágenes sacan a la luz aquello que ya está en ti, aquello que quieres potenciar más, aquello que quieres mejorar o en lo que puedes confiar. Como el escultor que con su cincel extrae pacientemente aquello que un bloque de piedra guarda celosamente en su interior, observándolo, trabajándolo de forma tranquila y continua, hasta hacerlo visible y palpable. Pero ¿qué pasa cuando las cosas son más complicadas?

Mi madre dice que tengo que aprender a vivir con ello: estar enfermo y saber que no voy a mejorar. ¡Pero yo no sé cómo debo hacerlo!

Visualizar un deseo fervientemente

Al preguntar a los niños cuál es su mayor deseo, me cuentan historias conmovedoras sobre sus anhelos, que con frecuencia se encuentran escondidos en lo más profundo de su corazón. Cuando están en la cama, piensan muchas veces en ellos, pero casi nunca los expresan. Temen que no haya nada que hacer y tampoco quieren hacer daño a sus padres, quienes, en ocasiones, están viviendo también situaciones difíciles.

«Desearía tanto que mis padres volvieran a hablarse. Se han separado y hace ya casi un año que apenas se dirigen la palabra» o «No quiero seguir enfermo, quiero ser como los otros niños», o bien: «Echo tanto de menos a mi abuelo, quisiera que no se hubiera muerto».

Las imágenes pueden ayudar también muchísimo en casos de deseos aparentemente irrealizables, como los de estos ejemplos. No a partir de manipular la realidad, sino desde el

conocimiento y la certeza de que todo cambia. A veces es tu actitud con respecto a la situación, otras es la situación la que cambia por sí misma. Normalmente eso no lo sabemos de antemano, pero siempre ocurre un cambio. El próximo ejercicio puede ayudarte.

Paciencia, confianza y soltar

Esta es una antigua y hermosa visualización en la que los niños aprenden a conocer la paciencia, la confianza y el soltar. También hace visibles sus deseos y les enseña a confiar en los cambios, tomando contacto con su capacidad innata de dejar ir las cosas, como, por ejemplo, querer controlar aquello sobre lo que no pueden ejercer influencia. Asimismo, se dan cuenta de que, si ya no piensan tanto en un deseo concreto, podrán apreciar que se produce un cambio de forma natural.



Ejercicio: El árbol de los deseos

Siéntate cómodamente, con la espalda bien recta. Cierra los ojos o entórnalos, como tú prefieras. Y ahora que estás así sentado puedes darte cuenta de que estás respirando y de que tu respiración es algo muy especial. Te lleva al ahora y al aquí. Aquí, en donde ahora estás sentado. En este lugar. Permanece un momento con tu atención en la respiración. Tómate el tiempo necesario para sentir el familiar movimiento de tu respiración. La respiración entra y sale..., entra y sale, una y otra vez.

Dirígete ahora a un hermoso lugar en plena naturaleza. Quizás se trata de un lugar en el que has estado alguna vez o de un lugar de tu fantasía... Tómate un momento para ver dónde estás ahora. En este lugar te encuentras muy a gusto, tranquilo. Tienes una vista magnífica, puedes ver hasta la lejanía sin ningún esfuerzo. ¿Qué es lo que ves? Si miras bien, verás que a lo lejos hay un viejo árbol. Ve hacia él. Es un árbol hermoso y centenario.

Un árbol muy especial.

Se trata de un árbol de los deseos y tiene más de 100 años. Es grande y fuerte, con un tronco muy grueso, sus ramas, anchas y abiertas, están repletas de hojitas de un verde nuevo, primaveral. Si te fijas bien, verás que en las ramas del árbol hay unas palomas blancas. Unas están juntitas, otras más distantes. Hay muchas. Cada paloma puede cumplir uno de tus deseos. No ahora mismo, sino cuando llegue el momento oportuno. No todos ellos, sino aquellos que procedan realmente de tu corazón y que para ti son muy importantes. Cada vez un deseo. Tómate ahora todo el tiempo que necesites para que desde tu corazón aflore un deseo. No necesitas pensar en él, límitate a esperar tranquilamente a que este se manifieste por sí mismo. También puede ser un sentimiento o una idea. Puede ser algo de lo que nunca hayas hablado con nadie. ¿Qué es lo que te viene a la cabeza? Si ya lo sabes, puedes llamar muy bajito a una de las palomas, sin que nadie más lo oiga. Deja que se pose en tu mano y acércala a tu corazón

para que sepa cuál es ese deseo ferviente. Ella lo comprenderá. Dale tu deseo a la paloma y abriendo la mano suéltala y déjala ir. Observa cómo se aleja volando, más y más lejos. Va de camino a cumplir tu deseo. No hoy o mañana, posiblemente tampoco la próxima semana. Pero confía en que siempre hay algo que puede cambiar. No siempre será exactamente como tú querías, ni quizás las cosas sucedan tan rápidamente como desearías. Pero confía y deja ir ese deseo y las imágenes que se corresponden con él.

Poco a poco abre nuevamente los ojos y quédate sentado aún unos instantes.

Una niña de 11 años me dijo que echaba mucho de menos a su madre, que había fallecido hacía un tiempo. Durante esta meditación tuvo el intenso anhelo de volverla a ver.

Le pregunto qué es lo que siente cuando piensa en su madre. Su carita se

suaviza llena de dulzura y me responde:

–La siento en mi corazón.

–¿Puedes verla también cuando piensas en ella?

–La veo un poquito, como envuelta en un halo de luz.

Le digo que lleve cada día su atención a su corazón para así poder ver a su madre tantas veces como quiera. ¿Quizás le apetece hacer un dibujo de su madre, allí, en su corazón? Tres semanas más tarde me muestra toda orgullosa un dibujo. Está colgado sobre la cabecera de la cama. El sentimiento desagradable acerca de la carencia de su madre se ha convertido en aceptación. Cada día antes de dormirse habla con ella. Incluso, la nueva novia de su padre le parece ahora mucho más simpática.

Otra niña que sufre acoso escolar habla a su madre del árbol de los deseos. Su deseo más ferviente es que no la vuelvan

a intimidar. La madre aún desconocía el problema de su hija, y toma cartas en el asunto de inmediato. Se va al colegio para comentar el problema. La escuela reacciona asimismo de forma adecuada. Se organiza una reunión con el agresor, la niña y la profesora. El acoso no vuelve a suceder. Tan rápido puede convertirse un deseo en realidad.

Tanto para los deseos grandes como para los pequeños, son muy importantes la paciencia, la confianza y el saber soltar. Paciencia, dado que todo requiere su tiempo. Confianza, porque te das cuenta de que todo cambia. Finalmente, el soltar se refiere a dejar ir la necesidad de querer manipular y ejercer control en el proceso, y de que las cosas han de suceder a tu manera. Esto último es especialmente difícil, pero es reconfortante saber que soltar no es lo mismo que rendirse.

Soltar

Cuando soltamos la idea de controlar, a menudo pensamos que así nos rendimos, desistiendo de nuestro deseo de cambio, dejando que las cosas se queden tal como están. Nada es menos cierto. La aceptación, vista como reconocimiento de aquello que es, nos abre muchas puertas. Podemos comprender, sin manipulaciones, sin expectativas o incluso sin exigencias, que el cambio no siempre se produce por querer algo distinto, sino sabiendo que el cambio se producirá de todos modos. Y saber esto te hace libre. Libre de escoger cómo actuar con lo que la vida te presenta, tanto a ti como a tus hijos, sea como sea la fuerza y el ímpetu de las olas.

La historia del chico que quería surfear

Érase una vez un chico que deseaba convertirse en un gran surfista. No uno normal y corriente, sino un surfista de olas grandes. Pero solo tenía 10 años, y no solo vivía muy lejos del mar, sino que tampoco tenía dinero para comprarse una tabla. A menudo soñaba con que era surfista, también cuando estaba despierto. Cerraba los ojos y se veía a sí mismo surfeando sobre las olas sin ningún problema. Incluso podía sentirlo, olía el mar, sentía la tensión en los músculos. Se deslizaba sobre las olas del océano concentrado y manteniendo el equilibrio. Era muy excitante. Cada vez lo hacía mejor. Ahora. Esta ola es mía. ¡Eso es! ¿Podría surfear alguna vez de verdad?

Un día se fue de vacaciones con sus padres a Bretaña, a la Costa Salvaje. No tenía ni la más remota idea de dónde estaba eso, pero después de muchas horas en coche llegaron a su destino. Un poco cansados, la verdad. Cuando bajó del coche, aspiró el aroma del mar, corrió contento hacia la playa y lo que vio lo dejó maravillado. Un pequeño grupo de chicos jugaban en el agua, bañados por la

luz del atardecer. Como unas jóvenes morsas esperaban a que llegara una buena ola. Tan pronto como esta se presentaba remaban rápidamente hacia ella y saltaban con agilidad sobre su tabla para tomarla. Uno de ellos se dirigió hacia la playa y le gritó: «¿Quieres probarlo? Es tan guay. ¿Lo has hecho alguna vez?». Él le respondió tímidamente: «No, todavía no, pero me encantaría».

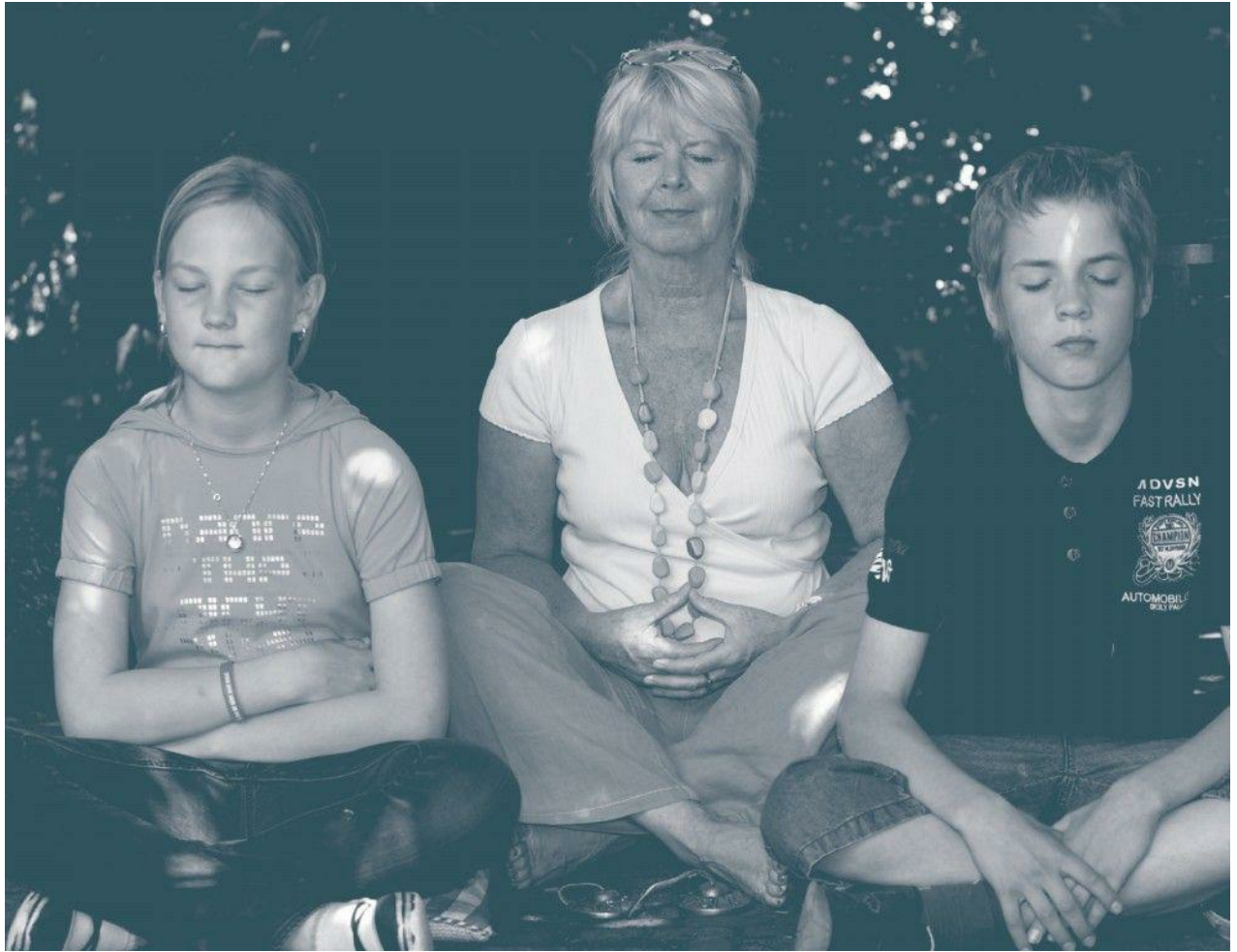
El chico se le acercó y le dio su tabla de surf. Era muy bonita, blanca con un pequeño delfín en la parte posterior. Decidido, cogió la tabla y con mucho esfuerzo remó contra la fuerte corriente tal como se lo había imaginado tantas veces. Cuando se presentó una ola, se enderezó en la tabla, sus pies bien firmes sobre ella. Por un momento se quedó sin aliento. ¿Podría hacerlo? ¡Sí, pudo hacerlo! Fue increíble. Se lo había imaginado tantas veces... Era exactamente lo que siempre veía cuando cerraba sus ojos y soñaba. Y ahora se había convertido en realidad.

Todavía le quedaba mucho por aprender. No siempre era tan fácil como al principio podía parecer, pero cada vez lo iba haciendo mejor.

Este chico es ahora un conocido profesor de surf de Scheveningen (la playa de La Haya en Países Bajos) y enseña a cientos de niños. No solo les enseña a surfear, sino a tener confianza y a soltar. Confiar en el momento oportuno. Este momento. Confiar en aquella otra ola que siempre llega y soltar la idea de que las olas serán precisamente como tú quieres.

Surfear sobre las olas de la vida no solo ofrece comprensión de tu propia naturaleza, sino también de la naturaleza que te rodea, a menudo tan llena de cambios.

Te deseo mucho éxito con todos estos ejercicios para que así, junto con tus hijos, puedas ir por la vida con mucha más atención, mucha más tranquilidad y mucha más confianza en ti mismo.



AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias a mi esposo Henk y a mis hijos Hans, Anne Marlijn, Koen y Rik por su profunda necesidad de amarse y de amar a los demás, aceptándolos, consolándolos y alentándoles en cualquier momento que se presente.

He contado con el soporte y estímulo, y una paciencia y confianza incondicionales, de Wim y Willy van Dijk, Henk Jansen, Jolan Douwes, Leo Bras y Bea van Burghsteden, así como del alumnado, los docentes y la dirección de diversas escuelas de Amersfoort y Leusden, que me proporcionaron su apoyo provisto de un *feedback* positivo, y me convencieron de la razón de ser de este libro. *Tranquilos y atentos como una rana*, les llegó al corazón. La rana ha conseguido ese aspecto tan especial y representativo gracias a Mirjam Roest.

Gracias, muchísimas gracias por vuestra ayuda.

BIBLIOGRAFÍA

- Anodea, Judith. *Chakrawerkboek. (Ruedas de la Vida / Wheels of Life)* Becht, 1982. [Versión en castellano: *Ruedas de la vida: un viaje a través de los chakras*. Madrid: Arkano Books, 2010.]
- Ferrucci, Piero. *Heel je leven*. Haarlem: De Toorts, 1991.
- Fontana, David, y Ingrid Slack. *Meditatie voor kinderen. (Teaching Meditation to Children)*. La Haya: East West Publications, 1999. [Versión en castellano: *Enseñar a meditar a los niños*. Barcelona: Ediciones Oniro, 1999.]
- —. *Teaching Meditation to Children: The Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*. Watkins, 2007. 240 p.
- Kabat-Zinn, Jon. *Où tu vas, tu es* (1996). J.-C. Lattès. París: reedición J'ai lu, 2005. 280 p. [Versión en castellano: *Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2009.]
- —. *Handboek Meditatief Ontspannen*, Haarlem: Altamira-Becht, 2005. [Versión en castellano: *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós, 2004.]
- —. *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*. París: Les Arènes, 2009. 450 p. [Versión en castellano: *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2007.]
- —. *Méditer: 108 leçons de pleine conscience*. París: Les Arènes, 2010. 160 p. [Versión en castellano: *Llamando a tu propia puerta: 108 lecciones sobre la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2008.]
- — y Kabat-Zinn, Myla. *Met kinderen groeien*. Rotterdam: Asoka, 2009.
- Kabat-Zinn, Myla, y Kabat-Zinn, Jon. *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. Hyperion, 1998. 416 p. Publicación del año 2012 en Les Arènes. [Versión en castellano: *Padres conscientes, hijos felices*. Madrid: Editorial Faro, 2012.]
- Kornfield, Jack. *Het wijze hart. (The Wise Heart)*. Deventer: Ankh-Hermes, 2000. [Versión en castellano: *La sabiduría del corazón*. Barcelona: Libros de la Liebre de Marzo, 2001.]
- Maex, Edel. *Mindfulness in de maalsroom van je leven*. Tiel: Lannoo, 2006.
- Tellegen, Toon. *Misschien wisten ze alles*. Ámsterdam, Querido Uitgeverij, 2008.

ACERCA DE LA AUTORA

Eline Snel (1954) trabaja desde 1980 como terapeuta y docente autónoma. A partir de 1990 desarrolló cursos de meditación y autoconciencia. Como docente diplomada de mindfulness, da clases a adultos, niños y jóvenes.

Es la fundadora y propietaria de la Academia de Entrenamiento Mindful (Academie voor Mindful Training – AMT) de Leusden (Países Bajos), en donde imparte el estudio de Mindfulness para Niños (el método llamado “¡La atención funciona!”), dirigido a profesionales de la enseñanza y de la salud mental, nacionales y extranjeros.

Ha creado cuatro manuales para monitores, para niños y jóvenes de edades comprendidas entre los 5 y los 19 años, que se están utilizando en muchas escuelas de enseñanza primaria y secundaria, así como en instituciones relacionadas con la sanidad (GCZ) y consultas particulares de Países Bajos. Más de 1.200 niños han seguido el entrenamiento “¡La atención funciona!”.

Para más información:

www.academievoormindfulteaching.nl

www.aandachtwerkt.com



DIRECCIONES ÚTILES

ELINE SNEL EN HOLANDA

La academia para la Enseñanza del Mindfulness de Eline Snel está en Amersfoort.
Para cualquier información, pueden consultar la web:
www.elinesnel.nl o www.aandachtwerkt.com

EN FRANCIA

Para informaciones generales, se pueden dirigir a la ADM o Association pour le Développement de la Mindfulness:* www.association-mindfulness.org

Hay varios docentes que organizan talleres para niños:

Charlotte Borch-Jacobsen: www.mbsr-france.net

Holly Niemela: www.mbsrfrance.com

Françoise Stuckelberger: www.mbsr-ge.ch

* La plena consciencia, la forma de meditación utilizada por Eline Snel.

EJERCICIOS CON AUDIO

1. TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA

Meditación básica para niños de 7-12 años.

10 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

2. LA RANITA

Meditación básica para niños de 5-12 años.

4 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

3. ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Para niños de 7-12 años.

10 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

4. EL EJERCICIO DEL ESPAGUETI

Relajación para niños de 5-12 años o más mayores.

6 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

5. EL BOTÓN DE PAUSA: EJERCICIO PARA NO REACCIONAR DE INMEDIATO

Para niños de 7-12 años o más mayores.

4 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

6. PRIMEROS AUXILIOS PARA SENTIMIENTOS DESAGRADABLES

Para niños de 7-12 años o más mayores.

4 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

7. UN LUGAR SEGURO

Visualización para niños de todas las edades.

6 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

8. LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

Como manejar pensamientos repetitivos

Para niños de 7-12 años o más mayores.

6 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

9. LEVANTANDO LA MORAL

Para niños de 5-12 años.

4 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

10. EL SECRETO DEL CORAZÓN. EJERCICIO DE AMABILIDAD

Para niños de 7-12 años.

5 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

11. BUENAS NOCHES

Para niños de todas las edades.

6 minutos

Lo sentimos. Su dispositivo de lectura no reproduce audio.

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen?

La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos.

Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.

La autora ha basado sus técnicas en el método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Los resultados han demostrado que los niños que practican estos ejercicios duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros.

Tranquilos y atentos como una rana se ha convertido ya en un éxito de ventas en Holanda y Francia y ha sido traducido a numerosos idiomas.



ELINE S**NEL** es una terapeuta holandesa que ha desarrollado un método de meditación específico para los niños. Fundadora de la Academia Holandesa para la Enseñanza de la Atención Plena, imparte cursos de capacitación para maestros, psicólogos, padres y niños. Las ventajas de su método son tales que el Ministerio de Educación de Holanda ha decidido ofrecer esta formación a todos los maestros que lo deseen.

www.editorialkairos.com

Psicología