



¿Qué es Mindfulness?

“Darse cuenta de la experiencia presente con curiosidad, apertura a la experiencia y aceptación” (Bishop et al, 2004). Implica poder ser conscientes de lo que está ocurriendo y verlo con mayor claridad. Esta toma de conciencia nos otorga la posibilidad de elegir libremente qué es lo que queremos hacer a continuación. Es como desarrollar un observador dentro de nuestra mente que toma conciencia de nuestros pensamientos y emociones, en vez de identificarnos con ellos, que es lo que nos ocurre habitualmente.

Mindfulness nos invita también a abrirnos de manera curiosa y amable a cualquier situación que esté ocurriendo, a aceptarlo e intentar comprenderlo mejor. “Es la práctica continua de tocar la vida de manera profunda en cada momento de la vida cotidiana” (Thich Nhat Hanh).

También nos permite tomar decisiones razonadas, no actuando por impulso. En general ante situaciones desafiantes solemos actuar rechazando lo que está ocurriendo: lo observamos cuando nuestros hijos tienen que hacer la tarea y desearían seguir jugando. En esos casos es común que posterguen la tarea, que los ma-padres se enojen por esto y los reten y el clima familiar termine estando denso. En cambio, si cuando esto ocurre preguntamos al niño por qué no quiere hacerla, abrimos la posibilidad de curiosear al respecto y pueden surgir diversas alternativas: porque está cansado, porque es un tema que le resulta muy difícil, porque tiene hambre, etc. En función de cada una de esas respuestas podremos tomar una decisión razonada al respecto: que duerma una siesta, brindarle ayuda o prepararle la merienda, por ejemplo. De este modo, cómo ma-padres nos abrimos de manera consciente a explorar la situación, dejando nuestros prejuicios o preconceptos de lado. Así generamos el espacio necesario para poder tomar una decisión consciente acerca de qué hacer después.

¿Que se entiende por Mindfulparenting?

El Mindfulparenting o Paternidad Consciente es ante todo una práctica que elegimos y renovamos realizar cada día. Un proceso continuo, creativo y artesanal. Se trata de llevar intencionalmente la conciencia sin juzgar, con apertura y abiertos a la experiencia, lo mejor que podamos, en cada momento, en la crianza con nuestr@s hij@s, nuestra familia, nuestro hogar y la cultura mas amplia que habitamo

¿Cómo empezar a hacerlo? ¿Qué necesitamos tener en cuenta?

Mayor consciencia de la naturaleza, los sentimientos y las necesidades únicas de nuestros niñ@s. ¿Qué siente? ¿Qué observo en él? ¿Cómo es su forma de ver el mundo?
Capacidad para estar presente y escuchar con toda nuestra atención

Reconocer y aceptar las cosas como son en cada momento, ya sean agradables o desagradables. No intentar que desaparezcan rápidamente o rechazarlas.

Reconocer los propios impulsos reactivos y aprender a responder de manera más apropiada e imaginativa, con mayor claridad y amabilidad. Estar conectad@s con nuestras sensaciones y emociones y desde ese registro observar el contacto con nuestr@s hij@s.

Poder ser autocompasivos con nosotros mismos. Conectar con el deseo de querer aliviarnos cuando hayamos tenido un día difícil.

¿Por qué la crianza consciente puede ayudar?

Estaríamos enseñándoles y ayudando a nuestr@s hij@s acerca de cómo autorregular sus propias emociones, respecto a que puedan tratarse con una voz más amable.

Nos ayuda a tener un vínculo con mayor calidad de presencia, tomar en cuenta lo que necesita de acuerdo a como es.

Abrirnos a la experiencia y aceptar las situaciones muchas veces incómodas que estamos viviendo.

Autorregularnos y no reaccionar desmedidamente frente a conductas que no quisiéramos que tengan nuestros hijo@.

Bajar las expectativas respecto a lo que debería ser. "Debería hacer la tarea solo" "Ya debería caminar", etc.

Trabajar con la impermanencia (por ejemplo cuando aún intentándolo no pudimos no terminar explotando teniendo un estallido de enojo) y pudiendo detectar que hoy no es siempre y que mañana o tal vez en unos minutos se puede volver a empezar.



Práctica sugerida

Mente de Principiante

Consiste en que todos los días nos tomemos cinco minutos para observar a nuestr@s hijos como si fuese la primera vez que lo hiciéramos y aceptarlos tal cual son. Esta practica implica escanear sus cuerpos, prestar atención hasta sus mínimo detalles, quizás hasta descubran pecas o lunares que desconocían.

¿Tienen algún recuerdo de sus hij@s experimentado en cámara lenta en éstos últimos tiempos?

¿En donde los hayan observado de una forma distinta...? ¿Como si fuese por primera vez?

¿Donde prestaron atención a sus detalles, color de ojos, textura y perfume de la piel...?
¿Su tono de voz? ¿Y los aceptaron tal cual son...?

¿Lo disfrutaron? ¿Qué sintieron? ¿Descubrieron algo?

Recomendaciones para realizar la práctica:

Para potenciar tú mente de principiante puedes imaginar que venís de otro planeta y que nunca has visto esa escena/persona. Aprecia, nota sus formas, líneas, colores, luz /oscuridad, sombras, distancia, movimientos, texturas, sonidos.

Canal de You Tube (*Bamboo Mindfulness*)

Aquí encontrarán los videos y audios de las distintas practicas mencionadas

<https://www.youtube.com/channel/UCRwj8Ghttpq9f-9TCHJgoj5g>

Nuestro mail de contacto

bamboo.mindfulness@gmail.com

