

Artículo:

# Encontrando tranquilidad con nuestros hijos



Joan Contreras Divulgación



¿A veces te gustaría frenar el ritmo diario y respirar tranquilamente con tus hijos, con tu familia?

¿Tienes la sensación de que hay demasiadas actividades, compromisos, cenas o comidas que hacen que no pares durante la semana y en el fin de semana?

¿Crees que sería conveniente aprender a tener actividades donde todos “bajamos de revoluciones”?

Si las respuestas a estas preguntas se encaminan hacia el sí, es interesante que leas esta información.

Estamos en una sociedad donde “cuanto más mejor”, intentamos tener las actividades de los niños programadas buscando la mejor educación para ellos.

Sin embargo, es fácil empaparse del ritmo frenético que nos intenta marcar la sociedad, con la publicidad, las noticias, la necesidad de hacer todo bien o casi perfecto.

Hay familias donde los niños son muy tranquilos, se entretienen con cualquier cosa, incluso solos. Hay otras familia en que el ritmo de los niños es trepidante, con mucha actividad y demanda de actividad. Los padres necesitamos respirar para poder comprender y canalizar los impulsos de los niños, encauzando una salida adecuada en cada momento.

Os propongo una **sencilla actividad** que os puede ayudar a reconectar de nuevo con vuestras emociones y a adquirir un nuevo ritmo después de una salida, unas vacaciones o el inicio del fin de semana.

Por tanto, es importante poder **crear ambientes** de relajación donde, tanto niños como padres, aprendan a dedicar un tiempo a “casi no hacer nada”, simplemente a “estar” y respirar un rato. Les servirá a los niños para aprender a parar y también a los mayores para prevenir



situaciones de estrés. Cada día o cada dos o tres días, podemos coger y hacer una “reunión”.

Esta reunión no tiene que ser muy larga, simplemente **cinco o diez minutos**.

Ponemos un **punto de luz bajo** y una música de fondo.

Podemos aprovechar simplemente una vela y una luz suave. Nos sentamos, mejor en el suelo, con alfombra o cojines.

A continuación, todos (hermanos y padres) y decimos de hacer un par de respiraciones. Somos conscientes de nuestro cuerpo, de que estamos cómodos, estamos muy relajados (podemos decir que pesamos mucho, que estamos flojos, los brazos, las piernas, los pies...)

Después, proponemos en pensar en un momento “chulo del día”.

Dejamos pasar un poco de tiempo y después si quiere alguien comentarlo, lo puede hacer. (Dejamos pasar un poco de tiempo antes de empezar a hablar) A continuación cada uno dice una frase del tipo

“Yo estoy contento porque...” y añade la razón.

Nadie está obligado. También podemos decir “Yo me siento de esta manera... porque...”. Aquí, según como sea cada niño: simplemente repetirá lo que oiga de los mayores o bien empezará a comentar cosas y hechos de “cosecha propia”.

Dejamos pasar un tiempo entre frases, no nos agobiamos para hablar. Es un momento de tranquilidad. El contenido de cada “reunión” puede variar y podemos dejarnos llevar por nuestra creatividad.

Al principio puede ser complicado puesto que hay niños que rechazan estos momentos. Este rato ya os digo que no tiene que durar más de cinco o diez minutos y con la práctica se puede alargar.

Sería interesante ir haciendo pequeñas variaciones. Os dejo unas cuantas que vosotros mismos podéis ir añadiendo:

- Recitar un pequeño poema.
- Explicar un cuento cortito.
- Hacer todos juntos un dibujo en silencio, sin hablar.

- Jugar a poner y quitar arena en una botella (dentro de una caja de zapatos, p. ej.), también con la música de fondo.
- Podemos acabar haciendo una canción divertida, con gestos.
- Hacer respiraciones conscientes, inspirar, retener, expirar, retener, de forma corta y puntual. Nos miramos al acabar la serie.
- Si alguno de los padres hace yoga o similar, realizar juntos algunas posturas.
- Lo importante es hacer alguna cosa juntos, sin prisa, cortita, donde seamos conscientes de la respiración, de la posición del cuerpo y pasar un buen rato.

Nota: si los niños son muy movidos, más importante es que se realicen actividades de este tipo. Si no os sale bien el primer día, no os preocupéis, con un poco de práctica podremos ir transmitiendo seguridad y calma en este momento específico del día.

Espero que os sirva de ayuda.

Cualquier duda me podéis consultar en [divulgacion@joancontreras.com](mailto:divulgacion@joancontreras.com)

