

5 Consejos de Convertirse en una Familia Más Mente

¡Práctica! ¡Práctica! ¡Práctica!

1 Establezca su propia práctica de atención plena.

Escoja cinco minutos al día para practicar la atención plena. Pueden hacerlos sentado. Pueden hacer la meditación a primera hora de la mañana, antes de acostarse, o incluso mientras se ducha. Prácticalo todos los días. La clave es concentrarse en todos sus sentidos mientras observa su respiración; acepta tus pensamientos y déjalos ir sin juicio. Piensa en esto como un entrenamiento diario para tu mente, así que estás preparado para enfrentar el mundo sin sentirte abrumado.

2 Practique “tiempo de juego especial” con su hijo.

Esculpe cinco minutos al día, al menos cinco días a la semana, para jugar conscientemente con cada niño en su familia. ¡Durante este tiempo, tomen la iniciativa! Use elogios específicos para cada pequeña cosa que hacen y se abstienen de usar comandos. Mientras que los niños saben cómo estar atentos, la experiencia los anima a seguir adelante mientras nos enseña cómo aceptarlos por quiénes son.

3 Practica el amor propio.

Aprovecha cada oportunidad para tener tiempo para ti mismo. Déle prioridad, incluso cuando su plato esté lleno. Aprender a conocernos y amarnos a nosotros mismos nos permite a ser menos críticos con nuestra situaciones de la vida.

4 Utiliza la empatía cuando los demás no están en su mejor momento.

Todos tenemos días malos, incluyendo nuestros socios y niños. Cuando las cosas se ponen difíciles, pongase en el lugar de los miembros de su familia y acepte las dificultades de ese momento. Detecta el estrés en tu cuerpo antes de que desencadene el estrés mental. Modele el comportamiento que usted espera de los demás cuando están pasando mal.

5 Use tiempo para calmarse

Técnicas como la respiración profunda y la creación de espacio personal son buenas maneras de sacar incomodidades de nuestros sistemas. Si está al aire libre o en público cuando su hijo le de berrinches, priorice la seguridad y luego encuentre un lugar seguro para ayudar al niño a practicar a calmarse. Recuerde, no debe usarse como castigo, sino para enseñarle al niño la autorregulación. ¡Estas mismas soluciones se pueden aplicar a los adultos!

By Ayman Mukerji Househam

Source: THE RUBIN October 2016 <http://rubinmuseum.org/blog/tips-for-creating-a-more-mindful-family-practice>

