

Cuando sus Hijos le Sacan de sus Casillas

Todos tenemos momentos en los que nos sentimos estresados, agotados o abrumados. Nuestra reacción de lucha o huida se activa, y dejamos de pensar o actuar de la mejor manera. Podríamos perder la paciencia o tomar decisiones apresuradas que no reflejan el tipo de padres que realmente queremos ser. Con práctica, podemos calmarnos más fácilmente cuando perdemos el equilibrio. Esto no solo ayuda a nuestro estado de ánimo, sino que también beneficia a nuestras familias.

Si tiene un momento para sentarse ahora mismo, hágalo. Si solo puede tomarse una pausa breve entre una tarea y otra, simplemente, quédese de pie donde está.

Para comenzar, respire profundamente. Lleve la atención a cómo se siente esta experiencia. Podría notar un movimiento en el pecho o el abdomen, que suben y bajan. Si le resulta más fácil, preste atención al aire que entra y sale por la nariz y la boca con cada respiración. Inhale... y exhale.

La práctica de la atención plena no es ningún misterio. No hay nada que podamos forzar a que suceda. Cuando nuestra mente queda atrapada en algún pensamiento, la guiamos para que regrese. Es posible que, apenas comience, sienta que los pensamientos vuelven a dispersarse. Esto es normal. Siga respirando de manera natural y, cuando note que se distrae con pensamientos, emociones o alguna otra cosa, vuelva a centrarse en la próxima respiración.

En cada respiración, note cómo inhala... y cómo exhala.

Si le resulta útil, puede contar las respiraciones. Inhalo, uno... exhalo, uno. Inhalo, dos... exhalo, dos. Cuando llegue al 10, comience desde el 1 nuevamente.

Nuestros pensamientos pueden parecer muy intensos. Quedamos atrapados en preocupaciones sobre el pasado, miedo por el futuro o dificultades más inmediatas. Tómese un descanso breve y note cómo siente su próxima respiración. Inhale... y exhale.

Note dónde están sus pensamientos en este mismo momento y, suavemente, vuelva a centrar la atención. Siga contando desde el último número que recuerde.

Si lo desea, expanda su atención en este último momento antes de terminar. En cada inhalación, perciba lo que está experimentando ahora. Para bien o para mal, así son las cosas. Todos tienen momentos como este.

Luego, en cada exhalación, desee para usted lo que desearía para un amigo cercano. Que encuentre bondad y sentido del humor. Que me mantenga fuerte, pero con la mente clara. No cree expectativas ni se presione, sino más bien piense en un deseo o un recordatorio.

Inhale con una sensación de apertura y exhale con sus mejores intenciones. Que todos encontremos alivio en medio de este momento de estrés.

Aunque no tenga tiempo para completar toda la práctica, siempre puede centrarse en la respiración por 10 inhalaciones y exhalaciones. En todo momento, lo único que controlamos plenamente es nuestra propia elección sobre qué hacer o qué no hacer después. A medida que nos familiaricemos más con esta práctica de calmar la mente, pasará a ser una parte normal de nuestro día.