

## INTRODUCCIÓN

### EJERCICIO: Visualización para volver a tu centro

En este ejercicio vamos a hacer una pequeña visualización que nos ayudará a tomar perspectiva. Puedes hacerlo todos los días o en momentos puntuales en los que pienses que te encuentras más en la queja que en el agradecimiento:

- Cierra los ojos.
- Respira profundamente.
- Coloca tu mano derecha sobre el corazón.
- Sigue respirando.
- Coloca la mano izquierda en tu tripa.
- Respira.
- Trata de sentir el aire en las dos manos.
- Respira.
- Si te cuesta sentir el aire en la mano izquierda, cuenta hasta seis.

- Respira.
- Recuerda la última vez que viste dormir a tu peque, quizá haya sido hace pocas horas, quizá más tiempo, quizá leas este libro con un bebé en el pecho. ¿Qué necesita para sentirse así de seguro? ¿Recuerdas la expresión de su cara?
- Ahora piensa en el último conflicto que tuviste o, quizá no el último, pero sí ese en el que te sentiste profundamente retada o dolida.
- Cierra los ojos, han pasado treinta años desde el día de hoy y estás montado en el coche junto a tu hijo. ¿Cómo te lo imaginas? ¿Quién conduce? ¿Cómo te gustaría que fuera vuestra relación?

Sugerencia aromática: incienso en tu difusor o en la palma de las manos.

### EJERCICIO: El sol alentador

Toma tu cuaderno de reflexión y dibuja un círculo. Escribe en el centro “amor incondicional” y ahora, desde la circunferencia, traza varias líneas rectas hacia el exterior. Parece un sol, ¿verdad? Ahora, en cada uno de los rayos, queremos que escribas lo que estás haciendo para dar amor incondicional (jugar, cuidar, amar, alentar, empoderar, preguntar, respetar).

- Piensa en todo lo que sí haces.
- Ponlo bonito.

Sugerencia aromática: mandarina o naranja.

La próxima vez que te preguntes si lo estás haciendo bien o cuando pienses que eres un fracaso como educador, queremos que mires este sol y relativices.

Piensa, desde la compasión, que lo estás haciendo lo mejor posible y busca soluciones para todo lo que no esté funcionando bien. A veces, la solución a nuestros problemas es también la aceptación, que, como hemos dicho, es justo lo contrario de resignarse.

## ¿QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS? UNIR MONTESSORI CON LA DP

### EJERCICIO: Creencias erróneas

En nuestro día a día nos encontramos con pensamientos que nos obstaculizan, creencias que, en lugar de permitirnos avanzar, nos frenan. Queremos proponerte un ejercicio diseñado por Byron Katie para dar la vuelta a las creencias limitantes. Te ofrecemos nuestra síntesis pero, si te interesa, puedes encontrar más información en [thework.com](http://thework.com).

1. Las cuatro preguntas. Toma un pensamiento/creencia y responde las siguientes preguntas. Por ejemplo: "Mi hijo nunca me hace caso".

- a. ¿Es verdad? Responde si o no. Si respondes que sí, salta a la siguiente pregunta. Si respondes que no, reflexiona sobre lo que esto significa y salta a la tercera pregunta.

Ejemplo: "No. Sé que a veces mi hijo sí me hace caso".

- b. ¿Sabes con total certeza que es verdad?

- c. ¿Cómo reaccionas cuando te crees este pensamiento? ¿Qué pasa? Reflexiona sobre cómo tratas a la gente, a tí, cómo te hace actuar...

Ejemplo: "Me pongo nerviosa y me es más fácil perder los nervios o tratar a mi hijo sin el respeto que se merece. Me aleja de la madre que quiero ser".

- d. ¿Cómo sería tu vida si no tuvieras este pensamiento? Cierra los ojos e

imagina tu vida si este pensamiento no existiera. ¿Cómo te sentirías?

Ejemplo: "Me sentiría mejor madre y tendría una mejor relación con mi hijo".

2. Ahora vamos a darle la vuelta a nuestro pensamiento. ¿Puede ser verdad justo lo contrario? Hay varias formas de darle la vuelta a nuestros pensamientos: cambiando los sujetos de orden, buscando el contrario... Busca darle tantas vueltas como puedas (sin crear frases sin sentido para tí).

Por ejemplo: "Yo nunca hago caso a mi hijo", "Yo nunca me hago caso a mí misma", "Mi hijo me hace caso".

3. Ahora busca ejemplos en los que las frases anteriores se cumplan.

Por ejemplo: "Cuando tengo la cabeza en las nubes, no hago caso a mi hijo. O cuando estoy agotada o desbordada", "Cuando hago lo que se espera de mí en lugar de lo que quiero, no me estoy haciendo caso", "Cuando le he pedido a mi hijo que recogiera la mesa esta mañana, me ha hecho caso. Ayer, cuando le pedí que se diera prisa porque llegábamos tarde al médico, también me hizo caso".

Esperamos que este ejercicio te permita despedirte de los pensamientos que te están frenando.

Sugerencia aromática: copaiba con limón, si nos cuesta observar podemos añadir menta.

## EJERCICIO: Indagar en tu historia

Toma tu cuaderno de reflexión y piensa en situaciones en las que te has sentido:

- enfadado y molesto
- irritado y provocado
- dolido e incrédulo
- insuficiente y desesperado

Sugerencia aromática: naranja con menta

## EJERCICIO: Integrar mi cerebro destapado

Toma tu cuaderno de reflexión y haz una lista de opciones que te ayudarían a estar más integrado cuando tu cerebro esté a punto de “destaparse”. Te ofrecemos una chuleta con ideas:

Tipo de autocuidado	Físico	Emocional	Social	Racional	Espiritual
<b>Parche (remedio para el destape en ese momento)</b>	beber un vaso de agua respirar tumbarte un minuto de silencio caminar correr saltar bailar cantar comer tomar una infusión	aceptación benevolencia compasión permitir emociones gritar (a nadie) tratarse y hablarse bonito	salir a la calle quedar con una amiga pedir ayuda a la familia tiempo especial (con una misma)	contar hasta diez contar del revés evocar un recuerdo feliz mirarles las manos recitar un mantra reto matemático	meditar visualización rezar salir a la naturaleza
<b>Solución (remedio a largo plazo)</b>	rutina deportiva gimnasio yoga bici bailar cuidar la alimentación priorizar el descanso	terapia reparar vínculo aprender estrategias para el estrés reducciones de jornada	planear citas con amigas/pareja/una misma trabajo aprender a poner límites dejar las redes sociales	leer hobbies cursos para el trabajo cursos personales organizar presupuesto financiero delegar	rutina de meditación o yoga Rutina de salidas a la naturaleza escribir un diario jugar conectar con uno mismo

Sugerencia aromática: ayudar a calmar lavanda, stress away, naranja. A darnos un respiro RC.

## ADULTO CONECTADO, CONSCIENTE Y HONESTO (PARTE 1)

### EJERCICIO: El despertar de los sentidos

Queremos proponeros un ejercicio para practicar al aire libre. Se trata de una meditación para despertar vuestros sentidos pero, sobre todo, para apagar el ruido de vuestras cabezas. A menudo nos encontramos enlazando pensamiento con pensamiento y se nos hace difícil ser, sentir el momento presente. Esta simple meditación puede hacerse tan larga o tan corta como tu quieras y te invitamos a que la pongas en práctica cada vez que salgas a la naturaleza para pasar de un estado egocéntrico (centrado en tí mismo, en tus pensamientos) a un estado ecocéntrico (conectado a tu entorno). Para ello, vamos a desconectar nuestro sentido dominante (la vista) para conectar el resto.

Para empezar, busca un lugar donde te sientas a gusto. Si te alejas unos pocos metros de los caminos principales, seguro que encuentras algún rincón más privado.

De pie, escoge una postura en que te sientas cómodo. Puedes separar un poco los pies, para que queden alineados con tus caderas.

Si te apetece, puedes descalzarte para sentir el contacto de los pies con la tierra.

Cierra los ojos.

Vamos a desentumecer un poco el cuerpo: haz rotar la cabeza lentamente. Una vuelta en sentido horario y otra en sentido antihorario. Mueve los hombros en círculo. Hacia delante y hacia atrás. Suelta tus brazos y sacude las manos suavemente. Haz lo mismo con la

pierna y el pie derechos, y con la pierna y el pie izquierdos. Siente los músculos relajándose.

Ahora, haz tres respiraciones profundas. Lentamente.

Despierta los oídos. ¿Qué escuchas? ¿El sonido sucede lejos o cerca de tí?

Despierta el tacto. Puedes abrir las manos. Deja que la piel te hable. ¿Qué notas?

Despierta el olfato. ¿Hueles algo? ¿El olor es intenso o suave? ¿Qué crees que es?

Despierta el gusto. Puedes abrir la boca y sacar la lengua. ¿Te llega algún sabor?

¿Cómo te sientes?

Abre los ojos lentamente y mira a tu alrededor. Recuerda que puedes elegir sentirte así cuando lo necesites. Incluso ante el más inoportuno conflicto con tu peque.

Te invitamos a hacer esta meditación por tu cuenta, para cuidarte, pero luego también puedes hacerla con tus hijos. Si os descalzáis, podéis dar luego un pequeño paseo. Andando muy lentamente, notando todas las texturas bajo los pies. Andar descalzo para “tomar tierra” (o *earthing* en inglés) es un tipo de terapia, que aunque simple, puede tener un efecto muy grande: desde la reducción de los niveles de estrés o de dolor crónico a mejorar la calidad del sueño. El funcionamiento es simple, al entrar en contacto con la tierra, reequilibramos nuestra carga eléctrica. Una razón más para no entrar en batallas cuando nuestros hijos no se quieren poner los zapatos.

Sugerencia aromática: con los aromas podemos traer el bosque a casa si la situación nos impide salir al exterior Con pino, ciprés, enebro, eucalipto, abeto...

Podemos evocar entornos floridos con ylang ylang, geranio... Y hasta el aroma de la tierra con vetiver, patchouli, hinojo, semillas de zanahoria...

## EJERCICIO: Autocuidado

Toma tu cuaderno de reflexión y haz tres listas:

- Autocuidado a solas
- Autocuidado *con* tus hijos
- Autocuidado en pareja (si crías en pareja)

Sugerencia aromática: incienso.

## EJERCICIO: Tu niño interior.

*NOTA: Quizá este ejercicio pueda ser demasiado para algunas personas. Si te sientes muy vulnerable, y/o vienes de un apego no seguro, tal vez será mejor que no lo hagas hasta que hayas podido recibir ayuda de un terapeuta.*

Nos gustaría que te tomaras un momento para explorar los miedos. Imagina un niño asustado. Puede que este niño sea desconocido o alguien que conoces. Puede que incluso seas tú de pequeño (Por favor, haz esto con mucho cuidado hacia ti mismo, no estamos contigo para acompañarte). Respira profundamente y métete en su piel. ¿Qué siente? ¿Cómo percibe su miedo? Tu no sabes de qué está asustado, quizá ni siquiera él lo sepa. Pero ves que está nervioso, no puede parar quieto, trata de esconderse, mirando a los lados, buscando refugio.

Todos tenemos un niño así en nuestro interior. Un yo asustado, herido. Visualizarlo te puede ayudar a entender mejor cómo se manifiestan los miedos en tu cuerpo y así ser capaz de reconocerlos con más facilidad. ¿Se te acelera el pulso? ¿Se tensan los músculos? ¿Te sudan las manos? ¿Sientes frío? ¿Te caen las lágrimas?

Anota en tu cuaderno de reflexión:

- Qué palabras dijo tu madre acerca de los errores que cometiste.
- Qué dijo tu padre.
- Qué dijeron otras figuras de apego.
- Qué te dijeron en la escuela.
- Qué te dijeron los demás.
- Qué percepción tienes sobre el error.
- Qué creencia tienes sobre ti mismo cuando cometes un error.

Revisa también los 4 miedos básicos:

- Miedo a sentirnos rechazados o abandonados.
- Miedo a sentirnos insignificantes.
- Miedo a sentirnos controlados.
- Miedo a sentirnos impotentes.

¿Crees que tienes alguno de estos miedos? ¿Qué crees que los provoca? ¿Crees que lo que te dijeron en el pasado te ha condicionado de algún modo?

Para acabar, escribe una lista de los grandes aprendizajes de tu vida que hayan venido de un error.

Sugerencia aromática: incienso con lavanda, copaiba con naranja

## ADULTO CONECTADO, CONSCIENTE Y HONESTO (PARTE 2)

### EJERCICIO: Limpieza mental en 4 pasos:

Vamos a acallar algo del ruido que ensordece nuestras mentes haciendo limpieza de nuestros pensamientos. De este modo vamos a poder estar más presentes. El ejercicio consta de 4 pasos, tómate tu tiempo para hacerlos.

1. Identificar pensamientos. Coje pósits o tarjetas en blanco (puedes hacerlas recortando cualquier papel). Vamos a elaborar un inventario de todos nuestros pensamientos escribiendo cada uno en una tarjeta. De esta forma, vamos a poder visualizar nuestra carga. Incluye todas tus inquietudes, tu lista de tareas pendientes, tus anhelos..., todo lo que te pase por la mente. Cuando lleves unos minutos en ello, puede que empiecen a aflorar pensamientos más profundos, puede que algunos incluso te remuevan. Sigue apuntando.
2. Entender lo que ocurre en tu mente. Para ello vamos a categorizarlo. Reparte tus tarjetas-pensamiento en 3 montones:
  - Preocupaciones
  - Tareas (físicas)
  - Sueños y planes

**Las preocupaciones.** Preocuparse es normal, el miedo es una herramienta de supervivencia.

Durante milenios nos ha mantenido alerta y nos ha salvado de muchas situaciones peligrosas, pero la realidad actual es que nuestras vidas extrañamente se encuentran en peligro y la mayoría de los miedos en lugar de protegernos, frenan nuestro avance. Cuando nos pre-ocupamos, no actuamos. La preocupación pone el foco en el futuro, en algo que aún no ha sucedido, y nos impide ocuparnos del presente. Por ello, vamos a intentar eliminar tantas como nos sea posible.

**Las tareas.** En esta vida hay tiempo para hacer de todo, pero no todo al mismo tiempo. A veces tenemos unas expectativas muy poco realistas o nos saturamos de cantidad de tareas innecesarias. Vamos a organizarnos mejor, priorizando, aprendiendo a delegar y pidiendo ayuda cuando sea necesario.

**Los planes y sueños.** Igual que las preocupaciones, los planes ponen el foco en el futuro y, en realidad, muchos no son más que preocupaciones encubiertas. Vamos a descubrirlos y eliminarlos. Otras veces, los planes simplemente se nos escapan de las manos y nos encontramos pensando en ellos en lugar de satisfaciendo necesidades básicas como el descanso o dar

presencia a nuestros hijos. Los sueños son importantes, nos empujan a la mejora, al cambio, a la transformación pero a veces nos puede pasar como con los planes: horas de investigación y poca ejecución. De nuevo vamos a priorizar, rebajar expectativas y eliminar.

### 3. Reducir la carga.

- Las preocupaciones. Usa el ejercicio para transformar creencias para deshacerte de la mayoría de ellas. Puedes incluso quemar las tarjetas como pequeño ritual. A las que no puedas eliminar, destínalas un día y una hora a la semana. Por ejemplo, los lunes de ocho a nueve de la mañana. Cuando empieces a preocuparte por algo, recuérdate que ahora no es el momento y desecha el pensamiento. Cuando lleguen los lunes a las ocho de la mañana, probablemente hayas olvidado casi todas tus preocupaciones, y es que preocuparse no tiene nada que ver con amar a alguien. De hecho, nuestro amor es mucho más poderoso sin nuestros miedos. Cuando ponemos nuestra atención en nuestras preocupaciones, nos estamos centrando en aquello que no queremos que pase y la vida tiende a fluir hacia dónde ponemos nuestra atención. Pon el foco en positivo.
- Las tareas. Sistemas de organización hay miles. Nosotras te proponemos centrarte en el presente. De tu pila de tarjetas-tarea, selecciona aquellas que

quieras hacer hoy. Elabora una lista pero mantenla corta, realista. Al final del día, si te queda algo por tachar, haz una lista con todo lo que sí has hecho y recuérdate tus prioridades, aquellas que apuntaste en tu decálogo. Cualquier momento de presencia vale más que mil tareas.

Otra herramienta importantísima es el delegar y pedir ayuda. Repasa bien tus tarjetas y decide qué tareas puedes delegar. Probablemente delegues en tu pareja (si la tienes) o en alguien de confianza, pero la clave al delegar es aceptar la diferencia. Tu pareja tiene su propia forma de hacer las cosas, y hecho es mejor que (tu) perfecto. Si te cuesta delegar en tu pareja u os genera mucho conflicto, repasa los ejercicios de vida en pareja. Recuerda que buscamos la colaboración, no la competición. Cuando delegues una tarea, escribe el nombre de la persona en el anverso de la tarjeta y pásasela.

- Los planes y sueños. Primero vamos a destapar los miedos encubiertos. Cuando planeas la educación de tus hijos a diez años vista (por ejemplo, a qué instituto irá, cuando tiene 2 años) no estás planeando, estás dejándote llevar por tus miedos. ¿Cómo voy a ofrecerle la mejor educación posible? Escribe los miedos encubiertos en el anverso de la tarjeta y muévelos al montón de preocupaciones. Cuando se trata de planes a corto plazo como, por ejemplo, qué regalare a tu hermana por su cumpleaños o dónde ir de vacaciones, sé práctica y simplifica. No hace falta crear el mejor regalo del mundo con tus propias

manos o planear las vacaciones minuto a minuto. La vida se disfruta más cuando nos permitimos fluir con ella, con el momento. Reduce las planificaciones al mínimo y, sobre todo, reduce expectativas. En cuanto a los sueños, creemos que es muy importante que dediques tiempo a tus pasiones (son una forma de autocuidado) pero, si tienes muchos proyectos en marcha, te recomendamos cerrar y finalizar lo que ya no te aporta, lo que mantienes por inercia, y avanzar con tus sueños de uno en uno. En un futuro dispondrás de tu tiempo de otra manera y casi seguro que podrás dedicar mucha más tiempo a tus sueños, pero ahora escoge lo que es más importante para ti en este momento. Guarda esta tarjeta cerca de ti, para que tu sueño te acompañe en todo momento y puedas recordarte dónde está tu foco.

4. Mantener. Y llegamos al final. La lista de tarjetitas puede ir incrementándose minuto a minuto. Unas las harás desaparecer y otras ocuparán su lugar, pero queremos que puedas

mantener tu mente despejada para que no te distraigas de lo importante. El mantenimiento llegará con la práctica. Cuando ya hayas escrito muchas tarjetas, cuando ya hayas quemado y delegado otras tantas, cuando seas capaz de reconocer cuándo y cómo te sobrecargas, el proceso se hará cada vez más fácil. Dejarás pasar las preocupaciones y vivirás más en el presente. Vamos a darte un truco para poder tomar consciencia del efecto que tienen tus pensamientos. Cuando te enfrentes a una tarea, deberás sopesarla primero. ¿Cuál es su peso real? Poner un lavavajillas puede ser una tarea bien simple, que se hace en un par de minutos, pero si confiabas en llegar a casa y encontrarte los platos limpios (esperabas que otra persona se ocupara de ello), se puede convertir en una tarea de lo más pesada. Trabajando en nuestras creencias vamos a poder liberarnos de parte de esta carga, lo que nos permitirá mantener nuestra mente en orden cada vez con más facilidad.

Sugerencias aromáticas por pasos: 1- menta con incienso; 2 - menta, RC; 3 - lavanda, stress away y 4 - digize, RC, thieves mantener

## EJERCICIO: La madre perfecta

Con este ejercicio vamos a despedirnos de todas esas creencias referentes a cómo deberían ser las madres o los padres. Creencias que, desde nuestro inconsciente, están limitando nuestra crianza.

1. Toma tu cuaderno y describe al progenitor perfecto. ¿Cómo se llama? ¿Cómo viste? ¿Qué come? No escatimes en detalles.
2. Reflexiona sobre esta imagen que acabas de crear. ¿Qué crees que está



influyendo en ti? ¿Qué papel tienen las expectativas de la sociedad actual? ¿Y las redes sociales?

3. Lo que has escrito probablemente representa tan solo la punta del iceberg. Vamos a intentar llegar a lo que se esconde debajo. Intenta identificar las ideas que te vienen desde fuera. ¿Es tu progenitor perfecto joven? ¿Delgado? ¿Habla 7 idiomas? ¿Puede con todo? Trata de identificar las creencias sobre cómo deberías ser y sobre cómo debería ser la crianza, y anótalas.
4. Ahora decide si cada una de estas creencias te ayuda o te hace sentir que no eres suficiente. Para eliminar las segundas, usa el ejercicio de las creencias erróneas.

5. Después de dar vueltas a tus pensamientos, define aquellas creencias que sí son importantes para ti. Aquellas que representan tu mejor versión de ti misma; escríbelas en forma de decálogo, usando el presente y en primera persona. Las afirmaciones positivas tienen un gran poder. Ponlo bonito.

Por ejemplo:

1. Antepongo la conexión a la corrección.
2. Yo soy presencia.
3. Yo puedo encontrar mi paz.
4. Yo puedo ser vulnerable y es mi mayor fortaleza.

Sugerencias aromáticas por pasos: 1. menta, RC; 2. copaiba con menta; 3. incienso; 4. naranja con copaiba o incienso, lavanda y 5. thieves, incienso.

## EJERCICIO: Retos de pareja

Toma tu cuaderno de reflexión y haz dos listas:

- Características de tu relación de pareja ideal
- Retos actuales

Compara las dos listas con tu pareja. Buscad soluciones respetuosas, razonables, relacionadas con estos retos y útiles. Podéis anotarlas en una tercera lista para tenerlas siempre a mano.

Sugerencia aromática: menta con limón y naranja

## AMBIENTE PREPARADO: CASA O NATURALEZA

### EJERCICIO: Facilitar la autonomía

Os invitamos a que reflexionéis sobre cómo podéis organizaros para que vuestros hijos

puedan plantearse los objetivos que enumeramos en las páginas 111 a 116. Por ejemplo:

OBJETIVO	¿CÓMO NOS PREPARAMOS?
Lavarse las manos	Taburete + toalla propia a baja altura
Acceso a libros	Caja y butaca en el rincón del comedor
...	

Tendrás que evaluar también si son objetivos adecuados para su edad. Por ejemplo, cuando tienes un bebé, el objetivo no será la lectura autónoma, sino compartir momentos de lectura. Mientras el bebé aún no puede desplazarse, con que los libros estén a tu alcance habrá suficiente. Cuando empiece a desplazarse, le dejarás al alcance libros

apropiados para su edad. Por otro lado, pasarán años hasta que tus hijos desarrollen las habilidades necesarias para cortarse las uñas de forma autónoma. Este ejercicio, pues, te invita a observar. Puede que identifiques necesidades que no quedan reflejadas en nuestra lista; no dudes en hacerla tuya.

Sugerencia aromática: RC, menta

### EJERCICIO: Tu brújula interna

Tenemos tendencia (al menos nosotras) a intelectualizarlo todo, desde la crianza de nuestros hijos hasta los paseos por la naturaleza. No obstante, a menudo, las mejores experiencias son aquellas que nacen de seguir nuestros instintos. Recuerdo una vez (Nitdia) que fuimos a buscar setas con mis hijos, era sábado por la mañana y en época de luna llena (cuando normalmente encontramos más setas). Íbamos con la idea de recoger ceps (*Boletus edulis*), chantarelas

(*Cantharellus cibarius*) y lenguas de vaca (*Hydnum repandum*), tipos que conocemos bien y que habíamos recolectado en otras ocasiones. El caso es que una vez en el bosque empecé a alejarme y a dirigirme hacia un margen, donde básicamente había helechos. Mi cabeza me decía: “¿Adónde vas? ¡Dirígete hacia los árboles caducifolios! ¡O hacia los pinos! Entre los helechos no encuentras nunca nada”, pero algo dentro de mí me decía que debía seguir en aquella dirección, hacia el lugar en el que apenas minutos después hicimos un gran

descubrimiento: había unos cuantos troncos de abedul caídos ¡repletos de políporos! El políporo del abedul (*Fomitopsis betulina*) no es el hongo ideal para comer (aunque se puede), pero es genial como medicina y nos ofrece otros usos: para afilar herramientas y ¡como tiritas! Solo mis dos hijos mayores lo conocían y fue una gran experiencia para todos (sin contar que ahora sabemos adónde dirigirnos si necesitamos alguno). Seguir nuestro radar natural, deambular sin rumbo, curiosear dejando de lado planes y agendas debería ser asignatura obligatoria cuando estamos al aire libre, y a nuestros hijos se les da de maravilla.

Con este ejercicio queremos que conectes con tu radar corporal, tu brújula interior, y te

dediques a pasear muy lentamente por la naturaleza. ¿Qué te llama la atención? ¿Qué sientes? Si quieres, puedes llevarte una lupa y observar todo lo que a veces pasa desapercibido. Normalmente vamos muy rápido por la vida, siempre con objetivos en mente. Este simple ejercicio te ayudará a desacelerar y a entender que lo importante no es el destino sino todo lo que encontramos a lo largo del camino.

No hace falta que vayas al bosque para llevarlo a cabo; lupa en mano, puedes descubrir todo un mundo a los pies del único árbol de la plaza. Las maravillas de cambiar de escala.

Sugerencia aromática: RC, menta.

## PRIMERA INFANCIA (0-6 AÑOS)

### EJERCICIO: Facilitando el juego.

Te invitamos a que dediques algo de tiempo a observar el juego de tus hijos. El juego puede clasificarse de mil y una formas: en función del nivel de participación (en solitario, observador, en paralelo...), en función de dónde acontece (interior, exterior...), según el grado de directividad (libre, provocado, dirigido...), a partir de las emociones que experimentan los participantes, de los materiales que usan, etc. Vamos a proponerte una clasificación para que analices el juego de tus hijos. Puede que tu hija juegue a un único tipo de juego. El objetivo de este ejercicio no es lograr que jueguen a todos los tipos de la lista sino que conozcas mejor en qué punto se encuentra tu hija. De hecho, Piaget nos explica cómo a menudo los niños se adentran en un tipo de juego u otro en función de su desarrollo cognitivo. Él define cuatro grandes categorías progresivas y acumulativas. El niño empieza en la primera, luego se suma la segunda, la tercera..., de forma que el juego avanza y se perfecciona.

**\* Juego funcional: centrado en el movimiento (haciendo uso o no de objetos) y la repetición (arrastrarse, gatear, saltar, trepar, correr, mover, chupar, golpear o tirar objetos)**

- Beneficios:
  - Resiliencia y autosuperación
  - Habilidades motrices (principalmente gruesas)
  - Equilibrio y propiocepción
  - Comprensión del mundo
  - Consciencia sensorial

**\* Juego de construcción: los objetos o materiales empiezan a usarse de forma organizada (alineal, apilar, moldear, pintar...)**

- Beneficios:
  - Habilidades motrices (principalmente finas)
  - Coordinación mano-ojo
  - Razonamiento espacial
  - Creatividad
  - Resolución de problemas, capacidad de análisis

**\* Juego simbólico/de ficción: simulación de situaciones, objetos o personajes. Desde usar un palo como teléfono hasta jugar a doctores.**

- Beneficios:
  - Habilidades sociales
  - Asimilación de la cultura
  - Inteligencia emocional (permite explorar las emociones de forma segura)
  - Desarrollo del lenguaje
  - Imaginación y creatividad

**\* Juego con reglas: desde jugar al escondite a jugar a un juego de mesa.**

- Beneficios:
  - Habilidades sociales: cooperar, respetar turnos...
  - Lenguaje, memoria, razonamiento matemático... (en función del juego)

Recuerda: lo importante de las clasificaciones es que nos invitan a hacer mejores observaciones y, por lo tanto, nos ayudan a ser más reflexivos.

Sugerencias aromáticas: naranja, menta, joy, bergamota, lima. Observar, naranja con limón.

## INFANCIA (6-12 AÑOS)

### EJERCICIO

Si queremos llevar a cabo una crianza más consciente, es necesario revisarnos nosotros primero, así que os proponemos algunas preguntas:

- En primer lugar, ¿qué se supone que es baja tolerancia a la frustración (o el motivo por el que se ha llegado a un acuerdo)? ¿Entran en escena nuestras expectativas sobre lo que es apropiado o no?
- En segundo lugar, ¿queremos ayudarles a gestionar su frustración o nos molestan las expresiones de ira de la infancia? ¿Nos cuesta acompañar la ira y permitirla (protegiendo, por supuesto)? ¿Queremos ayudar o queremos que no se quejen tanto?
- La siguiente, ¿cómo estamos nosotros gestionando nuestra frustración para modelar en ellos una gestión óptima? ¿Estamos mostrando cómo pedir ayuda cuando la necesitamos, cómo valorar el error como aprendizaje, cómo buscar soluciones? ¿Cómo

son nuestras expectativas sobre nosotros, sobre ellos, sobre la vida? ¿Estamos pidiendo demasiado, estamos pidiendo a niños que apenas tienen desarrollado el cerebro racional que gestionen su frustración?

- ¿Estamos enseñando habilidades, preparando el ambiente para que necesiten la ayuda justa y dándoles tiempo para practicar? ¿Estamos dando aliento y valor a su esfuerzo y sus progresos? ¿Estamos reconociendo la dificultad, estamos observando lo que vemos sin juzgar, estamos preguntando en vez de haciendo? ¿Estamos validando sus emociones, estamos reconociendo que tienen derecho a estar frustrados cuando las cosas no salen como ellos esperan o estamos minimizando?
- En definitiva, ¿estamos poniendo el foco en las emociones de los niños en vez de en las nuestras?

Sugerencia aromática: incienso con limón, stress away

## ADOLESCENCIA (12-18 AÑOS)

### EJERCICIO. El impacto de la comunicación

- Cierra los ojos, haz tres inhalaciones profundas y vuelve a tu adolescencia.
- Repasa cómo te sentías, tus miedos, tus inquietudes, tus deseos...
- Ahora céntrate en la relación con tus padres. ¿Qué situaciones os traían de cabeza? Puede que algunas fueran situaciones que se repitieron varias veces, pero tal vez otras fueran una situación puntual o excepcional. Identifica tres conflictos y anótalos.

Ejemplo: Cuando no volvía a casa a la hora que me habían dicho.

Conflicto 1:

Conflicto 2:

Conflicto 3:

- Piensa en cómo reaccionaron tus padres. ¿Qué te dijeron?

Ejemplo: ¿Dónde te habías metido? ¡Íbamos a llamar a la policía! Ya está bien, siempre haciéndonos sufrir. El próximo fin de semana te quedas sin salir.

Conflicto 1:

Conflicto 2:

Conflicto 3:

- Ahora piensa en cómo te sentiste ante su reacción.

Ejemplo: Sentimiento de culpa, yo no quería hacer sufrir a mis padres, solo me lo estaba pasando bien y se me fue el tiempo de las manos. Enfado, porque son unos exagerados, ¡no me ha pasado nada! Y la semana que viene he quedado con María. No me lo pienso perder.

Conflicto 1:

Conflicto 2:

Conflicto 3:

Puede que hayas descubierto que tus reacciones se parecen más de lo que te gustaría a las de tus padres. Puede que hayas identificado respuestas que hacen sentir mal al adolescente y otras que le hacen sentir bien. Que se sienta bien no quiere decir que ignore el problema, sino que este se aborda desde el respeto y la colaboración en lugar del enfrentamiento. Vamos a ver qué estrategias podemos adoptar para poder mantener el canal de comunicación abierto.

Sugerencia aromática: panaway, inhalado

## LAS HERRAMIENTAS

### EJERCICIO: Crea tu propia caja de herramientas.

Nosotras te hemos explicado algunas de las herramientas que mejor nos funcionan. Algunas estarán con nosotras siempre, otras irán variando a lo largo del tiempo porque las necesidades de la familia son distintas.

Este es el momento de crear tu propia caja de herramientas, que no puede ser enlatada, porque si no, no seguirías al niño o a la niña, ni a ti mismo.

Criar desde el corazón, desde el aliento y el amor incondicional, implica una profunda revisión de una misma, y seguramente también encontrar el equilibrio entre la coherencia y la flexibilidad.

Es el momento de elegir diez herramientas (o el número que tú quieras), de dibujarlas o escribirlas con letra bonita y de ponerlas en un lugar muy visible.

Te damos algunas sugerencias más que hemos ido tratando a lo largo del libro:

**Revisar nuestra forma de alentar la autonomía:** ¿Qué tal volver a revisar, no solo el ambiente, sino también nuestras interacciones para impulsar la autonomía? ¿Qué podemos hacer o no hacer para que todos podamos tener más libertad, más responsabilidad, más compromiso y más pertenencia a la vez?

**Crear un anclaje:** Algo que nos recuerde que somos sus *influencers*, desde una canción hasta un tatuaje, pasando por gesto concreto como una mirada -mirar sus manitas (y acordarnos de cuando eran bebés)-, un toque

- que quizás hayamos trabajado en alguna meditación-, un olor que nos conecte o recordatorios visuales. Lo que sea que nos funcione para volver al momento presente. Irene, una compañera de Bea de la formación Maitri (compasión) guiada por Eva Candela, se tatuó en una mano la frase YOU CAN (tú puedes) y en la otra LOVE (amor, amar). Al juntarlas formando una flor de loto, se leía "Tú puedes amar", haciendo referencia a la importante autocompasión de la que hemos hablado a lo largo del libro.

**Recuerdos esenciales:** En el libro hemos hablado mucho sobre cómo gestionar conflictos y también sobre cómo encontrar equilibrio entre ser firme y amable y, sobre todo, respecto a primar la conexión sobre la corrección. Cuando pasamos tiempo de plena presencia con las personas a las que queremos, estamos invirtiendo en nuestra relación; por supuesto, habrá momentos en los que también tengamos pérdidas (una crisis de pareja, una situación que agrave la rivalidad entre hermanos, una mudanza, una crisis laboral, una pandemia...) Creemos que lo más importante para criar desde el corazón es tener un balance positivo, que las ganancias (vinculación), superen a las pérdidas (desconexión). Invertir en tiempo juntos para construir recuerdos esenciales juntos es una garantía de tener saldo positivo en la conexión familiar.

**Lista de fortalezas:** Cuando pensamos que estamos en un callejón sin salida, enfocadas en la autoexigencia o la insuficiencia, una

forma de parar esta autocrítica puede ser enfocarnos en las fortalezas que tenemos como persona, como madre o padre, como familia o pareja. Podemos dibujarlas y tenerlas en un lugar bien visible.

**Burbuja emocional:** En ocasiones, puede que nos sintamos abrumados ante las miradas o acciones de otros extraños que nos juzgan; a veces, pueden ser nuestros amigos o familiares. Desde luego, lo ideal sería informar de nuestros límites desde la asertividad y la compasión pero, si no es posible, una estrategia que nos parece poderosa es evocar la imagen mental de una burbuja que acoge a nuestra familia, imaginarla del color que queramos, en el lugar que queramos y de la textura que queramos, y pensar que es un escudo protector que repele el daño que pueden hacernos los demás.

**Supervisar:** No se trata de tener todo controlado al milímetro, sino más bien de prever posibles escenarios con diferentes soluciones que nos harán la vida más fácil. No es necesario que tú los pienses todos, podemos hacer lluvia de ideas en familia para tener un inventario común de soluciones. En el caso de los pequeños es una herramienta indispensable para velar por su seguridad, y en el caso de los más mayores, aunque también es importante su seguridad, nos referimos más bien a hacer seguimiento de

rutinas, compromisos, acuerdos y, en general, de cómo fluye nuestra familia.

Y por supuesto, por mucho que hayamos pensado mil antídotos para mil futuribles, en el momento en el que ya los tenemos pensados, creemos que lo mejor es olvidarse de ello y fluir. Cuando sueltas tus expectativas, sueltas tu necesidad de control, y con ello, es más fácil que te conectes con el momento presente. Dejar de pensar en el pasado y dejar de tener ataques de futuro (miedos), nos puede dar mucha serenidad.

**Confiar:** La confianza es lo contrario del miedo, por eso no siempre es fácil para muchas personas hacerlo. El miedo nos mantiene a salvo, la confianza nos permite explorar. Nuestra función como adultas es mantenerlos a salvo; la de los peques es explorar. Solo tenemos que supervisar para que se sientan seguros, no se hagan daño, como haría un guardián en el centeno:

“Muchas veces me imagino que hay un montón de niños jugando en un campo de centeno. Miles de niños, y están solos, quiero decir que no hay nadie mayor vigilándolos. Solo yo. Estoy al borde del precipicio y mi trabajo consiste en evitar que los niños caigan en él. En cuanto empiezan a correr sin mirar adónde van, yo salgo de donde esté y los cojo. Eso es lo que me gustaría hacer todo el tiempo. Yo sería el guardián entre el centeno.”

— J.D. Salinger

Sugerencia aromática: incienso con naranja