Traiga Conciencia a Su Familia

*\*Extracto tomado del artículo ¨Ocho Maneras de Traer Conciencia a su Familia¨ por Randy Taran.* [*http://www.parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/news/general-parenting/eight-ways-to-bring-mindfulness-into-your-family*](http://www.parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/news/general-parenting/eight-ways-to-bring-mindfulness-into-your-family)

Algunas de las más frustrantes y vergonzosas conductas incluyen rabietas, golpear a otros, impaciencia y períodos de poca atención. ¿Así que, que puede hacer acerca de ellos?  Las investigaciones han encontrado que tener un sentido de conciencia, o la habilidad de presentar y pensar antes de reaccionar, puede proveernos las destrezas que necesitamos para entender mejor nuestros sentimientos, poner más atención y tomar mejores decisiones. La conciencia es una forma maravillosa de ayudarnos a controlar nuestras emociones, reducir la tensión, mejorar sus notas y aún desarrollar mayor simpatía. Aquí tiene ocho maneras de empezar:

**1. Empiece el Reto de Concientización Familiar**: Cierre los ojos y use otros sentidos, como escuchar. Un simple minuto de respiración a conciencia es una gran forma de empezar. También hay aplicativos gratuitos y sitios web para ayudarle a guiar su práctica, que puede ser genial para principiantes.

**2. Elija una ¨Esquina de Concientización¨:** Diseñe una ubicación física que sea cómoda y esté desocupada. Cada miembro de la familia puede añadir un símbolo personal. Tener una ubicación física establecida, permite que la concientización se convierta en un hábito familiar regular.

**3. Fije una Hora:**  Tener un tiempo específico para practicar la concientización también ayuda a hacer de ella un hábito. Elija una hora que funcione para toda la familia. Cuando practique momentos de calma, facilita el ir a esa ubicación en momentos de tensión.

**4. Tenga Mañanas de Conciencia:**Salir de la puerta para ir a la escuela causa tensión. Considere formas de liberar la tensión, como levantarse un poco más temprano, para contar con tiempo de tranquilidad, o incentive a sus hijos a ayudar (como puedan) en preparación para la escuela desde la noche anterior.

**5. Practique la Concientización alrededor de la mesa**: Programe un tiempo (por ejemplo, una vez por semana) en donde todos hablan acerca de lo que agradecen en sus vidas y algo que ellos aprecien de otros en la mesa. Esto se trata de estar en el momento y tomar tiempo para notar las cosas buenas. Esto estimulará a todos.

**6. Designe Límites de Conciencia:**Tener límites establecidos promueve una sensación de consistencia y seguridad. Estos proporcionan un perímetro, dentro del cual los niños pueden ejercitar su autonomía. Si los límites están pensados a conciencia desde antes, entonces hay una razón menos para que usted diga no constantemente. Es igualmente importante crear situaciones en las que su hijo pueda experimentar autonomía. Los niños necesitan cierto grado de autonomía para desarrollar un sentido de responsabilidad a lo largo de sus vidas. Ellos también necesitan límites claros, lo cual les da una sensación de seguridad y una clara idea de quién es el padre y quién es el hijo. ¿Pregúntese a sí mismo, ¨Qué es lo que más se necesita en este momento¨? Es espacio, autonomía o un límite.

**7. Sea Consciente con la Disciplina:** Mire a la disciplina como enseñanza y no como una confrontación, el primer paso es pausar lo suficiente para ser consciente de los sentimientos de su hijo. En No-Drama Discipline, El Dr. Dan Siegel y la Dra. Tina Bryson sugieren:

* Comunique comodidad para que su hijo se sienta seguro de abrirse. Baje al nivel de los ojos de su hijo y coloque su mano en su brazo o abrácelo para darle una sensación de seguridad.
* Convalide y diga algo como, ¨si yo estuviese en tus zapatos, a la misma edad, me sentiría de la misma manera. ¨
* Escuche. En vez de lectura, respire.
* Reflexione. Repítase lo que quiere oír como,
* Redireccione. Luego de comprender que es lo que ocurre internamente a su hijo, usted puede determinar lo que quiere enseñar y cómo hacerlo mejor.

**8. Comparta sus experiencias:**Mientras más practiquen la concientización usted y su hijo, más natural será. Si usted utiliza la concientización cuando siente que sus emociones aumentan, (en el tráfico, en la oficina, con amigos) y usted pudo pausar antes de reaccionar, comparta esa experiencia con su hijo. Incentívelo a hacer lo mismo. Se inspirarán el uno al otro en formas que ni siquiera podrá imaginar.

*visite* [*http://www.parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/news/general-parenting/eight-ways-to-bring-mindfulness-into-your-family*](http://www.parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/news/general-parenting/eight-ways-to-bring-mindfulness-into-your-family)por el artículo y más herramientas para crianza.