

Ciclo talleres:

- I. El mayor regalo a tus hij@s: estar presente
- II. Hij@s responsables: cómo educar en la comprensión y firmeza
- III. Comunicación Consciente y no violenta



Nuria Bustamante
www.implicando.com


1. El mayor regalo a tus hij@s: estar presente

- ¿Cómo sería tener una atención completa siempre que estás con tus hijos? ¿Te imaginas olvidarte de todas tus preocupaciones en esos momentos? Podemos entrenar esta capacidad de estar con ellos con amabilidad y calma mental.

Por otro lado, seguro que te preocupa el modelo que tu hij@ está viviendo: prisas, multitarea, atención a medias...

- Objetivo del taller: mostrar y entrenar la cualidad de la mente de estar en el momento presente con cariño y dejando a un lado las preocupaciones.
- Contenido:
 - Aprender a resetear la mente.
 - Hábitos saludables para transmitir seguridad y atención.
 - Claves para entrenar una mente centrada, calmada y amorosa.






**Sólo necesitan
raíces y alas**

**raíces para que sienta seguridad y
confianza,
alas para crecer como un ser humano
autónomos y libre**



begoñazpi ikastola



Ser visto
Ser escuchado
Ser
comprendido
Ser sentido

Ver
Escuchar
Comprender
Sentir

Tu hij@ sólo necesita ser visto tal y como es

Tan sólo dos cosas

1. **Amarle incondicionalmente**
2. **Comunicarte:** explicar, preguntar, escuchar

Sólo así es posible aceptar las normas, hábitos, límites.

Porque cuando aceptamos a los demás como son, entonces tienen la oportunidad de transformarse.

Amar es aceptar y validar

- Quiero que sea feliz: darle seguridad y paz
- Quiero que no sufra: protegerle cuando sufre
 - ¿Y cuando no hace lo que le digo?
 - ¿Y cuando ha hecho algo “mal”?
- Entonces ... ¿estás tú en calma, en paz, segur@?

¿Qué es lo que ves?



Ver sin juicios, con aceptación, con apertura



begoñazpi ikastola



mindfulness bilbao
NURIA BUSTAMANTE

Hij@s rebeldes, perfeccionistas, sumisos

- Siempre estamos en actividad y con prisas
- Incertidumbre constante
- Ausencia de explicaciones, autoritarismo
- Ausencia de preguntas sobre cómo están
- Preguntas sin escucha
- Incoherencias, decisiones sin explicaciones
- No hay normas o límites
- No hay reconocimiento, mensajes de valor
- Críticas frecuentes
- Emociones condicionadas a acciones o resultados

Entrenamiento



3 preguntas

- Cuando llegas a casa ¿dónde está tu atención?
- Si te das cuenta de que estabas distraído, ¿te es fácil volver y concentrarte?
- ¿Cómo es la calidad de la relación? ¿Paciente, amorosa, tensa, con juicios?

Respiraciones conscientes

- Espalda recta, cabeza mirando al frente, ojos cerrados o mirando hacia abajo pies apoyados en el suelo
- Buscar en el cuerpo el lugar donde notamos más claramente la respiración
- Concentrarnos en esa zona, contando ciclos de respiraciones o sintiendo inspiración y exhalación.
- Volver a esa zona una y otra vez con amabilidad

La calidad de tu atención

- Sin juicios: el peligro de las etiquetas y creencias fijas
- Amable: mis padres siempre están enfadados conmigo
- Podemos transformar los juicios en hechos y observaciones
- Podemos cuestionarnos nuestras creencias: ¿seguro que enfadarte es la única forma de que te hagan caso?

El cambio

- Mindfulness ayuda a identificar y descubrir los juicios y creencias ya que aprendemos a ver cómo pensamos y detectamos los pensamientos que más se repiten (eso es una creencia).
- Mindfulness te conecta más con tu lado vulnerable...y así puedes dar un ejemplo real a tus hij@s.
- Mindfulness entrena la habilidad para calmarte antes de intervenir en situaciones difíciles.
- Mindfulness ayuda a sentir cómo estoy y darme lo que necesito.

Lecturas

- Burbujas de Paz, Sylvia Comas, editorial Nube de Tinta, Barcelona 2016.
- Vivir con el corazón, Wayne Muller, Urano, Barcelona 1997.
- Educar a los niños desde el corazón, Marshall Rosenberg, Acanto, Madrid, 2018.

“El alma humana no quiere ser aconsejada, arreglada o
salvada...

Simplemente quiere ser presenciada exactamente como
es”

Parker J. Palmer

¡GRACIAS!

Nuria Bustamante Gallejones

Tfno. 657739005

Email: info@implicando.com

Web: implicando.com