



Cuidarnos a nosotros mismos cuando cuidamos a niños

Gran parte de su trabajo consiste en cuidar a otras personas. Pero, dedicarle tiempo a cuidarse usted mismo también es importante. La atención plena le ayuda a manejar el estrés y a aumentar el bienestar, además puede protegerle del agotamiento. La atención plena también puede ayudarle a escuchar mejor, a mostrarse más abierto ante las perspectivas familiares y a aumentar los sentimientos de compasión.

Quizá le resulte difícil imaginarse que puede insertar la atención plena en su rutina tan recargada. Por eso, le recomendamos prácticas breves que pueden usarse a lo largo del día para que se cuide y siga estando presente con los niños.



Practique las transiciones con atención plena con la ayuda de una campana.

Haga una pausa breve antes de la transición entre distintas actividades y toque una campana o un timbre. (¡Los niños también pueden hacer esto!) Escuche muy bien el sonido y manténgalo hasta que desaparezca totalmente. Inhale profundamente para que el aire le llegue hasta el abdomen. Exhale con fuerza, luego pase a la nueva actividad.



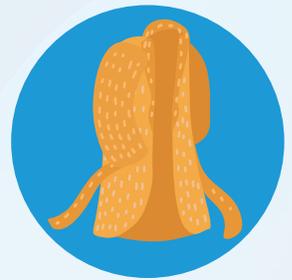
Practique tener “los pies sobre la tierra”.

Elija un horario uniforme para hacer esta práctica (por ejemplo, antes de empezar un círculo, cuando regresa al aula después de estar al aire libre, o antes de empezar a cambiar pañales). Cuando esté de pie, concéntrese en las sensaciones de sus pies mientras tocan el piso. Sienta el apoyo firme que está debajo de sus pies. Respire profundamente tres veces. Prolongue cada inhalación hacia abajo para que el aire le llegue hasta los pies. Cada vez que exhale, imagínese que está soltando la respiración desde las plantas de sus pies.



Utilice la atención plena todos los días.

Seleccione una actividad para repetirla muchas veces cada día. (Lavarse las manos es muy recomendable). Dedique ese momento para prestarle atención cercana a la experiencia sensorial de esta actividad. Observe todos los pequeños movimientos corporales que usted hace. Preste atención a las sensaciones del tacto, la vista, el oído y hasta del olfato mientras realiza la actividad. Concéntrese totalmente en sus sentidos, permita que todo pensamiento que le venga a la mente, sencillamente, se aleje.



Elija una actividad diaria para indicar que está haciendo la transición del trabajo a la casa.

Tal vez sea caminar hacia la parada del autobús o desde ella o ponerse el abrigo. Cuando esté haciendo esta actividad, hágala lentamente y concéntrese en cada uno de sus movimientos: en lo que siente, lo que huele y en el sonido de su experiencia. Deje que su mente se sumerja en estas sensaciones. Cuando su transición esté finalizada, olvídense de lo que pasó antes y permítase concentrarse en su próxima actividad.

Lo más difícil de la atención plena es recordar que se debe practicar. Experimente con diferentes prácticas y utilice las que mejor le funcionen. Lograr que la atención plena se convierta en parte de su rutina será más fácil si lo hace en compañía de amigos y colegas interesados. Cuando usted practica con otros, es más fácil convertir la atención plena en parte de su rutina diaria.