

# Un nuevo estilo de vida más consciente

Por Sole Pérez

(sole@playtimeecuador.com)

¿Alguna vez has sentido que debes parar, tomar un descanso de la vida ajetreada que llevas? Hay muchas cosas que son imposibles de postergar: el trabajo, los hijos, las tareas del hogar, en fin... Si tú te sientes abrumado, ¿has pensado cómo se sienten los niños hoy en día, corriendo para llegar a tiempo a su centro infantil, cumpliendo con los extracurriculares, viviendo con la comida frente al televisor, los baños cortos y las escasas horas de sueño? ¿No crees, desde el fondo de tu corazón, que todo esto debe cambiar?

Como educadora siempre he pensado que el mundo de los niños debe ser despreocupado y feliz. Sin embargo, cada día me encuentro con más niños que muestran signos de ansiedad e incluso depresión. Se comen las uñas, se irritan con facilidad, les cuesta dormir, lloran e incluso dejan de jugar. La Dra Shefali Tsabary, autora del libro *Padres conscientes* (2010), argumenta que padres y profesores deben llevar una vida más consciente, despiertos, y con atención plena en lo que están haciendo. Nos invita a “ir más despacio”, a reflexionar sobre los cambios que debe-

*Bailey propone manejar a los pequeños de una manera diferente, dejando atrás el modelo tradicional de disciplina, en el que el eje central es el miedo, el cumplimento, la obediencia.*

mos hacer para liberar a nuestros hijos y alumnos de las garras de la ansiedad que les ha impuesto la sociedad, llenándolos de exigencias académicas, evaluaciones y deberes, siempre preparándolos para la siguiente etapa.

El enfoque de vivir en el aquí y ahora puede ayudar a los niños a manejar el estrés, regular las emociones y desarrollar una perspectiva positiva. Este cambio de vida lo tienen que hacer los adultos que rodean al niño, ya que los pequeños son como espejos, proyectan visualmente la imagen de lo que está delante de ellos. Vivir aquí y ahora significa estar completamente despiertos; significa estar presente, escuchar tu cuerpo, saborear tu comida y expresar libremente tus ideas. Si nos quitamos esa obsesión de fantasear sobre el futuro de nuestros pequeños, podemos enfocarnos en el niño y liberar todo su potencial.

El neurocientífico Giacomo Rizzolatti, que con sus colegas de la Universidad de Parma identificó por primera vez las neuronas espejo, descubrió que cuando el niño observa lo que haces, las mismas neuronas se encienden en su cerebro, como si él estuviera teniendo tu misma experiencia. Por ejemplo, si tú peleas con alguien, él va a sentir también una sensación de rechazo, ira, angustia ante la persona con la que estás discutiendo, como si fuera él quien lo estuviera experimentando.







*Como educadora siempre he pensado que el mundo de los niños debe ser despreocupado y feliz. Sin embargo, cada día me encuentro con más niños que muestran signos de ansiedad e incluso depresión.*

Si tú crees que los niños no perciben lo que sucede en su entorno, ponlo a prueba. La presencia de las neuronas espejo en nuestro cerebro no es más que la demostración de que somos seres sociales por naturaleza, y que necesitamos convivir con otros para aprender por imitación. Por lo tanto, debemos responsabilizarnos de nuestro proceder, ya que este influirá fuertemente en la vida de los pequeños.

Afortunadamente algunos educadores han comenzado a promover un nuevo estilo de vida. El programa de disciplina consciente de Becky A. Bailey (2015) propone manejar a los pequeños de una manera diferente, dejando atrás el modelo tradicional de disciplina, en el que el eje central es el miedo, el cumplimiento, la obediencia. Bailey sugiere un programa basado en la creación de buenas relaciones entre el adulto y el niño, de tal manera que el niño logre comportarse bien, sin esperar un premio o un castigo. Esta metodología propone estar más consciente de las emociones, de la respiración, de las opciones efectivas para calmar la ira, la tristeza y la ansiedad.

Al mismo tiempo el internacionalmente conocido neurocientífico Daniel J. Siegel (2012) nos presenta su nuevo libro *El cerebro del niño*, en el que se propone trabajar el autoconocimiento enseñándoles a pausar, a observar sus necesidades, deseos, sueños, memorias, a estar

consciente de lo que su cuerpo necesita. Para lograr un buen autoconocimiento es necesario parar y analizar lo que sucede dentro de cada uno.

En realidad se podrían nombrar innumerables educadores, pensadores o psicólogos que sugieren vivir con conciencia, educando en el aquí y en el ahora.

Vivir con conciencia, con plena atención (*mindfulness*), es darnos cuenta de que estamos construyendo nuestra vida y la de los demás, así que como padres o educadores te propongo mirarte al espejo y ver la oportunidad de cambiar tu vida y la de los niños a los que te corresponde criar y educar. Una vez que encuentres tu camino de vuelta a una vida más consciente, más presente, podrás transportarlos a un estado de bienestar. Mi intención final es que tomes conciencia de que vivir con los ojos bien abiertos es la mejor opción posible. Uno vive de forma consciente cuando se está atento a lo que ocurre en la vida. De lo que se trata es de no negar la realidad, ni tampoco de escaparse de ella, simplemente de ver las cosas como son, con su lado bueno, su lado malo y su lado regular.

## REFERENCIAS

Bailey, B. A. (2015). *The new conscious discipline book*. Oviedo, FL: Loving Guidance, Inc.

Siegel, D.J. & Payne Bryson, T. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.

Tsabary, S. (2010). *Padres conscientes*. Barcelona: Ediciones B.