

## MINDFULNESS Y MATERNIDAD

Amira Valle

En el mes de Mayo celebramos el día de la Madre. El ser mamá hoy en día requiere que tengamos que llenar muchos roles que anteriormente no se exigían a las mujeres. Hoy se espera de nosotras ser buenas madres y amas de casa; que seamos exitosas profesionalmente y aportemos al soporte económico del hogar y además, nos mantengamos bellas y en forma. Naturalmente, después de un día en el que hemos tenido que cubrir todos estos roles, llegamos a casa a extenuadas, con poca energía y paciencia para lidiar con nuestros hijos. No tenemos tiempo para desarrollar actitudes y cualidades que anteriormente se cultivaban de manera natural, cuando el rol principal de la mujer era el hogar y la educación de los hijos. Este mes quisiera compartir 10 ejercicios de Mindfulness que encuentro útiles para desarrollar algunas de estas cualidades: 1) Imagina que eres un escultor tu hijo es tu obra maestra. Cada momento que pasas con tu hijo estás cincelandó su personalidad y autoestima ¡Recuerda que estás creando tu obra maestra! Hazlo con amor y atención. 2) Toma tres respiraciones profundas al empezar el día y al regresar a tu casa después del trabajo y establece la motivación de estar presente y consciente en tu interacción con tus hijos. 3) Pon algo especial en tu mano dominante (como un hilo, anillo o color de uñas diferentes) y al verlo, trae toda tu atención a lo que estás haciendo con las manos (lavar los trastes, hacer la comida, planchar...) y hazlo amorosamente. 4) Practica ver el mundo desde la perspectiva de tu hijo, piensa cómo apareces ante sus ojos y qué necesita de ti en ese momento. 5) Cuando hables con tus hijos, escucha con atención plena. Observa tu postura y tu lenguaje corporal. Sonríe y míralos a los ojos. 6) Cuando sientas que vas a perder el control, recuerda detenerte antes de actuar y poner toda tu atención en tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo. No actúes hasta que sientas que estás calmada, presente y libre de enojo. 7) Discúlpate con tu hijo si has traicionado su confianza o lo has utilizado como desahogo de tu propia frustración. Esto lo ayudará a sanar la herida inflingida y lo enseñará a disculparse cuando él mismo actúe equivocadamente. 8) Cuando tengas que disciplinar a tus hijos, di lo que tengas que decir cuando no estés enojada. Examina si lo que vas a decir viene de tu preocupación por el bienestar y formación de tu hijo o de tu propio deseo de tener la razón y estar en control. 9) Comparte actividades que involucren vivir en el



momento presente: caminatas al aire libre, observar la naturaleza... 10) Establece rituales de gratitud, como dar gracias antes de comer; enviar tarjetas de agradecimiento cuando reciben algún regalo; escribir un diario de cosas por las que están agradecidos, cualquier cosa que los haga darse cuenta de las bendiciones con las que cuentan. Si vivimos con Mindfulness (Atención Plena) cada momento con nuestros hijos, el día en que dejen el nido, estaremos llenos de recuerdos hermosos y satisfechos por haber formado personas íntegras que contribuyan al bienestar de la sociedad

