

6 Consejos útiles para mejorar el bienestar en familia



Fundación Aladina

10 regalando
años sonrisas
a niños con cáncer

1

Tener una buena higiene de sueño

Acostar a los niños a una hora tardía puede aumentar los riesgos de desarrollar sobrepeso u obesidad en la infancia, de acuerdo con los resultados de un estudio reciente llevado a cabo con 107 menores de uno a seis años en Suecia.

Para esas noches en que los chavales están nerviosos y no pueden dormirse, os recomendamos practicar técnicas de relajación, como por ejemplo la siguiente:

La postura inicial del niño ha de ser tumbado cómodamente, boca arriba, con los ojos cerrados. Siempre se empieza del mismo modo: respirando dos o tres minutos con atención a la inspiración y la espiración. Luego, relajamos la respiración, dejándola que vaya sola. El adulto va guiando al niño: hay que estirar los pies, tensándolos unos segundos y luego relajándolos; a continuación, las piernas; luego, las manos; después, los brazos. Se hace lo mismo con los hombros, el torso, la tripa... siempre tensando y relajando. Este recorrido se puede repetir un par de veces. Al final, el niño se sentirá relajado y le será fácil dormirse.



2

Crear espacios libres de tecnología



La ausencia de elementos tecnológicos tiene beneficios no sólo sobre la salud (mejora la calidad del sueño, evita problemas futuros en la vista...), sino que además favorece el compartir tiempo en familia de calidad, sin distracciones.

Para conseguirlo, os proponemos, por ejemplo, establecer “la hora sin tecnología”. En este rato (que puede ser una hora o más), dejaréis los móviles, ordenadores, tablets y cualquier aparato tecnológico en una misma habitación, que permanecerá cerrada durante el tiempo que estipuléis. El objetivo es cumplir el horario y que nadie abra la habitación en ese tiempo.



3

Practicar deporte en familia

El deporte es una oportunidad maravillosa para que los papás transmitan valores a sus hijos que dejarán huella en el día a día del niño y que va a poder aplicar en otras áreas de su vida: trabajo en equipo, solidaridad, empatía, esfuerzo, superación... Si los padres se implican, además de transmitir estos valores, el niño siente que sus progenitores están comprometidos con lo que hacen. A un niño le encanta que sus figuras de referencia estén ahí.

No es necesario que sea un deporte de intensidad alta. Como ejemplo os proponemos practicar un "paseo consciente". Para hacer un paseo consciente, elegid una pequeña ruta o un camino que os guste. Es mejor si es tranquilo (sin tráfico cerca), con árboles y plantas. Podemos caminar despacito y detenernos en cada sensación que nos llega: los colores de las flores, el olor a tierra mojada, el sonido de los pájaros...

Conseguiremos además sentir a fondo lo que nos rodea e impedir que la mente nos agobie con pensamientos negativos respecto al pasado o al futuro, acostumbrándola a que se centre en el presente.



4

Jugar juntos



Cuando jugamos se produce una acción directa y divertida. También ayuda a la creatividad, a la imaginación y a conocer mejor y de verdad a nuestros hijos. Durante ese tiempo compartido, padres e hijos están conectados en un entorno amable que favorece que se conozcan mejor.

Es un lugar en el que somos la mejor versión de nosotros mismos, que deja fuera la autoridad, y a la vez que vosotros le conocéis, él os va a conocer a vosotros. Además, el juego genera recuerdos, experiencias positivas que están almacenadas en la memoria y que emocionan. También nos ayuda a conocerles, a saber cómo son de verdad: nos permite observar qué emociones tiene nuestro hijo.

Podéis jugar juntos tanto en casa como al aire libre. Una actividad divertida es que alternéis un juego al que los niños jueguen en la actualidad, con uno al que jugabáis los papás en la infancia. Así, les enseñáis juegos que no conocen y vosotros podéis conocer mejor los gustos de vuestros hijos y la manera en la que más se divierten.



5

Meditar en familia



La práctica diaria de la meditación puede convertirse en esos quince minutos de conexión en familia que, además, reportan beneficios añadidos: la meditación desarrolla la empatía, la capacidad de concentración, el control del estrés... y es una estupenda actividad con beneficios indiscutibles para los más peques.

Aquí os contamos algunas técnicas para meditar en familia:

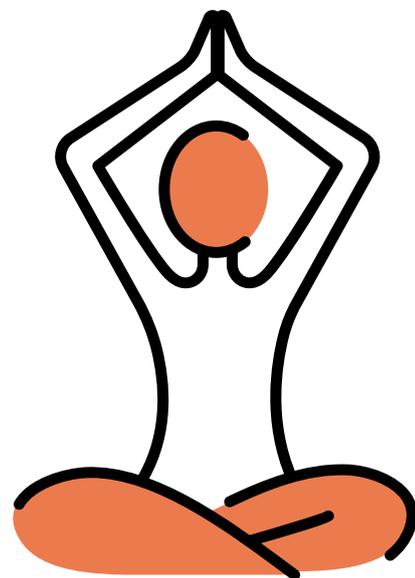
“Buenos días, día”:

Para evitar salir de casa ya sin resuello, os recomendamos este pequeño acto de meditación diario que podemos llamar “Buenos días, día”.

El “Buenos días, día” consiste en lo siguiente: antes de desayunar, sentaos tranquilamente, haced 3 respiraciones profundas del tipo “4-16-8” (contando hasta 4 mientras se inspira, reteniendo la respiración mientras se cuenta hasta 16 y espirando mientras se cuenta hasta 8). Los niños pequeños pueden hacer 2-8-4. Luego, cerrando los ojos, hay que pensar en algo por lo que se esté agradecido a la vida: puede ser el propio desayuno, el buen tiempo, que la familia esté bien... y se formula mentalmente “Buenos días, día. Gracias por...”. Permaneced unos minutos así, y, para terminar, otras 3 respiraciones y... ¡a por el día!



Meditar en familia



Meditación de la vela: Esta meditación también es muy sencilla: se basa en que la observación atenta de un objeto ayuda a que la mente se centre. Sentaos de manera cómoda y haced seis respiraciones iniciales (4-16-8 los mayores y 2-8-4 los niños). Con las luces apagadas y una vela encendida a la altura de los ojos, os situáis alrededor de ella y la miráis fijamente, pero sin forzar la vista.

Permaneced así dos o tres minutos. Parpadead lo menos posible. Al cabo de ese tiempo, cerrad los ojos y visualizad la luz de la llama. La veréis como una forma semejante a la de la llama de la vela de color anaranjado. Intentad situarla mentalmente en el entrecejo y centrad la mente ahí. Os llegarán multitud de pensamientos, pero vosotros dejadlos pasar.. Si la mente se engancha en uno de ellos, no pasa nada, volvedla a centrar en la vela.

Unos 15 o 20 minutos son perfectos para esta meditación de la vela, que, por cierto, también se llama trataka. Esta meditación es especialmente buena para los niños, porque su práctica continuada los ayuda a desarrollar la concentración y la atención y a potenciar la memoria.



6

Colaborar con una causa solidaria



La empatía es un valor esencial para el buen desarrollo emocional de nuestros hijos. Ponerlo en práctica cada día es importante para que aprendan a ponerse en los zapatos del otro. Educar en empatía reduce fenómenos negativos como la violencia y el bullying. Si educamos en empatía, los peques tendrán una mayor facilidad para poner en práctica la solidaridad.

Para animar a los chavales a ser solidarios, no hay nada como que vean el mejor ejemplo en casa. Colaborar con alguna causa solidaria en familia se convierte en una actividad más que realizar juntos aportando innumerables beneficios. Colaborando con Fundación Aladina, vuestros hijos e hijas serán conscientes de la importancia de la solidaridad y crecerán siendo conscientes de lo necesario que es ayudar a quienes más lo necesitan. Además, participar en nuestros eventos solidarios o ser voluntarios son otros ejemplos de formas en las que inculcar la empatía y la solidaridad.



Fundación Aladina

10 regalando
años sonrisas
a niños con cáncer

