



Logrando la calma en familia

Ejercicios y actividades que podemos hacer en familia para tener mayor calma y bienestar.

En un mundo tan convulsionado como el de hoy, en el que vemos que las personas andan muy alteradas y alarmadas, lograr la calma y mantener el bienestar no es fácil.

Las familias debiesen ser el refugio que todos y todas tenemos para vivir una sensación de ausencia de peligro, de que todo va a estar bien, vale decir, el sinónimo de hogar.

El hogar no es la casa, sino los vínculos que establecemos con aquellos que son nuestros nexos afectivos, el espacio de pertenencia en que nos sentimos aceptados, queridos y valorados.

¿Cómo podemos construir ese espacio? Algunas sugerencias.

1) Construir espacios de encuentro.



Como padre o madre es importante que usted sea constructor de espacios de encuentro, invitando actividades agradables de realizar en familia como cocinar juntos, tener el día de la completada, el día de ver películas, de salir a caminar juntos, de jugar juegos de mesa. El mensaje es: es rico estar juntos, haciendo actividades con las personas que nos quieren, nos podemos divertir juntos. Eso activará el sentido de pertenencia a la familia de sus hijos e hijas y actuará de manera positiva en su autoestima, todo lo cual, produce sensación de seguridad y bienestar.

2) Ayude a sus hijos a ser empáticos entre sí.

Cultive el hábito de que practiquen gestos mutuos de empatía y colaboración como compartir los juguetes, consolarse mutuamente cuando tienen pena, participar en la organización de los cumpleaños respectivos para que esta sea una linda experiencia para el cumpleaños, acompañarse cuando están enfermos, entre muchas otras maneras de desarrollar la hermandad. Sin embargo, esto debe ser una invitación, no una obligación, debe ser un disfrute y no un deber enojoso. Si lo logramos hacer de ese modo, contribuiremos a crear un enorme capital para su relación de hermanos, incluso en su vida adulta, lo que les ayudará a poder reposar en esos lazos fraternos y tener una mejor vida.



3) Enseñe y practiquen juntos agradecer por lo que tienen.

Cuando nos preguntamos: ¿qué cosas tengo que agradecer?, nos ayudamos a mirar lo positivo y a hacer más llevadero lo negativo. Agradecer no es simplemente decir "gracias", sino que es una práctica que implica apreciar la vida tal como es hoy. Las personas que practican este hábito son más felices, tienen más energía y experimentan emociones más positivas, lo que les ayuda enfrentar mejor las circunstancias negativas de la vida. Por lo tanto, realizar un ritual en el que cada uno pueda decir algo que agradece de su vida hoy, es una actividad familiar que enriquece la convivencia y la vida de cada uno. Si tienen un día para juntarse como familia y como parte de esa convivencia, cada uno lleva por qué él/ella agradece, esto ayudará a que estén más propensos a mirar las cosas positivas de la semana.



4) Recordar juntos experiencias que les han producido bienestar.

Cuando recordamos experiencias que nos han producido bienestar, no solo recordamos, sino que también sentimos nuevamente algo de la experiencia agradable que tuvimos en ese momento. Cuando la compartimos con otros, los otros también pueden sentir algo de la emoción vivida por nosotros.

De allí que construir un ritual familiar en el que cada uno cuenta algo que vivió y que le produjo bienestar, alegría, felicidad es una buena manera de proveer bienestar a las vidas propias y a la de nuestras familias. Este tipo de anécdotas (que pueden ser cosas muy simples y cotidianas) nos traen emociones positivas, nos hacen sentir bien a nosotros y a aquellos con los que compartimos.

5) Practicar ejercicios de respiración profunda.

Rubén Sosa en su libro "Respira aquí y ahora" dice que la respiración es el "control remoto del sistema nervioso". Esto, porque la respiración ayuda a calmarnos y obtener estados de mayor bienestar. Sosa plantea que la respiración agitada de la vida cotidiana lleva a que estemos más cansados e irritados. Él nos invita a un ejercicio muy simple: inhalar por la nariz, contando 4 tiempos (puedes contar mentalmente hasta 4) y luego exhalar contando mentalmente hasta 4. Solo debes poner atención en que al inhalar debes llevar el abdomen hacia afuera y al exhalar debes recoger el abdomen, de manera que el aire entre y salga con facilidad.

Practicar este ejercicio con tus hijos e hijas es una buena manera de equilibrar el sistema nervioso, activando la calma y el bienestar. Si te hace sentido, puedes buscar en internet modelajes para hacerlo. Será un gran beneficio personal y para la convivencia familiar.



En síntesis, podemos practicar en familia modos en que nos ayudemos mutuamente a vencer el estrés de la vida actual, cultivando lazos profundos y hábitos positivos.

Palabras clave

Compartir - Agradecer - Cuidarnos mutuamente - Respirar



En caso de consultas y sugerencias sobre el boletín, escribir al correo de contacto del establecimiento educacional.

Programa de Apoyo Socio-Emocional : FUNDACIÓN CONVIVENCIA ACTIVA

Texto: CECILIA BANZ LIENDO