

¡Respiremos!

Una guía para padres conscientes
y niños más felices

REINA MATHEUS

¡RESPIREMOS!

Copyright © 2023 Reina Matheus
Todos los derechos reservados.

ISBN-13: 979-8399280356

Fundación Construyendo Cerebros Sanos

La Fundación Construyendo Cerebros Sanos promueve e implementa programas socioemocionales con una visión holística del desarrollo infantil que reconoce y empodera el papel crucial que desempeñan los adultos cuidadores, las familias y las comunidades para apoyar una infancia segura y saludable.

Trabajamos con el convencimiento de que las experiencias positivas, los entornos seguros y protectores, la adecuada salud y nutrición, la capacitación de los padres para fomentar relaciones afectivas y el desarrollo de competencias para la vida, ayudan a los niños a construir resiliencia y una arquitectura cerebral robusta, que, a su vez, son factores claves para consolidar las mismas capacidades en la próxima generación y tienen un efecto transformador para reducir la inequidad.

La Fundación Construyendo Cerebros Sanos promueve e implementa programas educativos innovadores sustentados en evidencia científica, principalmente en los avances en las neurociencias, desarrollo de la temprana infancia y la educación socioemocional.

*A la memoria de mi madre, María Elfida Andara,
mi sabia maestra, cuyo lema de existencia
“vivir y dejar vivir” siempre me guiará.*

*A la memoria de Alberto, un padre maravilloso
y un compañero de sueños incondicional.*

INTRODUCCIÓN

El inicio de la jornada matutina en las escuelas suele ser muy activo. Padres y madres dejando a sus hijos, maestras recibiendo a sus estudiantes, niños y niñas con rostros somnolientos, algunos llorosos al despedirse, otros alegres por reencontrarse con sus amigos. Es como una gran orquesta.

Ese día, luego de que cada quien estuviera ya en su respectivo lugar, el único instrumento que se escuchó en toda la escuela fue un triángulo musical. Al oírlo, los niños sabían que era el momento de cerrar los ojos, poner sus manos en las rodillas y prestar atención a su respiración. Era hora de la pausa para tranquilizar sus mentes. El silencio de la respiración consciente tiñó de paz los pasillos de la escuela. Todos sentimos un remanso de espiritualidad que pocas veces hemos experimentado con tanta emoción.

Fue un día muy especial e iluminador para quienes habíamos apostado por un programa socioemocional que ayuda a las maestras y a las familias a enseñar a los niños y niñas a cultivar las emociones positivas y a comprender y manejar las negativas, así como otras competencias para la vida. La misión es desarrollar en los niños y niñas un sistema inmunológico emocional robusto y resiliente, que es uno de los pilares para la formación de un ciudadano socialmente comprometido y con valores éticos.

Ese camino de aprendizaje e innovación en el campo de la educación socioemocional y mindfulness (atención plena) fue lo que nos motivó a escribir este libro. Es una forma de documentar la efectividad de estos programas y de honrar a los niños, niñas, padres, familias y adultos cuidadores que han participado en ellos y que han podido recibir sus frutos. Y es, sobre todo, un compromiso con quienes aún no los conocen. Los niños y niñas que aprenden a regular sus emociones, a tomar decisiones responsables y a respetar a los otros se convierten en constructores de la paz, en sus hogares y en sus comunidades.

En este libro nos hemos dedicado a indagar y mostrar de manera práctica y útil los beneficios de los descubrimientos sobre el cerebro y su capacidad de transformarse. Y compartimos cómo podemos utilizar ese conocimiento para una crianza positiva y fomentar estrategias para el florecimiento y el bienestar de nuestros hijos.

En la compleja y extraordinaria era digital que vivimos nos enfrentamos a retos interesantes y también a muchas inquietudes sobre los alcances de la interacción entre lo humano y la inteligencia artificial. Pero sin duda alguna, lo que nos distingue como especie biológica es que somos seres sociales. Tenemos un andamiaje neuronal que nos permite conectar con las emociones del otro. Las competencias humanas como la compasión, el autocotrol, la resiliencia, la comunicación, la empatía, la colaboración, el pensamiento crítico o la flexibilidad cognitiva, hacen la diferencia y los niños deben recibir las mejores estrategias para fortalecerlas. Son las competencias que les permitirán tener un rol protagónico y transformador ante las demandas del futuro.

John F. Kennedy afirmaba que los niños son el futuro que no veremos. Aunque no lo presenciemos, nuestro deber es asegurarnos de que sea promisorio. Los padres conscientes, los maestros, las familias, las comunidades, la sociedad civil y los gobiernos deben garantizar una infancia con salud, adecuada nutrición, con ambientes de aprendizajes enriquecedores e innovadores, entornos de seguridad y protección y, sobre todo, fomentar las relaciones afectivas sólidas.

Los niños y niñas merecen ser felices. Este libro es un pequeño aporte para acompañar a los padres y a los adultos cuidadores en la labor de potenciar el estilo de vida, las competencias y los hábitos que sentarán las bases de una infancia feliz, plena y saludable. Es una invitación a que los adultos se eduquen, se cuiden y respiren, para que desde el amor y sin violencia, puedan cuidar y enseñar a sus hijos a manejar ese dulce torbellino que forman su cerebro y sus emociones.

¡Respiremos!

Contenido

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	13
PADRES ESTRESADOS A BORDO	13
El estrés en mamá y papá	14
Hablemos del estrés.....	15
Conociendo al adversario.....	15
¿Y qué hacer entonces para controlar el estrés?	17
Un ejercicio: El estrés y tú	17
Madres estresadas y envejecimiento	18
La máscara de oxígeno	19
La importancia de cultivar hábitos automáticos positivos.....	21
Alimentarse conscientemente.....	22
Dormir bien	22
Poner el foco en lo bueno	23
Mover el cuerpo	24
Aprender a relajarse	24
Fortalecer el cerebro	25
Evitar los hábitos tóxicos	25
Plantearse metas	26
Cultivar las relaciones sociales	26
Nuestros niños también se preocupan	27
Los efectos del estrés prolongado en los niños	30
Dónde creces también es determinante	31

CAPÍTULO II	35
SIMPLEMENTE SON LAS EMOCIONES	35
Simplemente son las emociones	37
¿Cómo podemos apoyar a los niños más pequeños a desarrollar un cerebro saludable?.....	39
El baile emocional entre padres e hijos	40
Piso de arriba, piso de abajo	41
Cuando aparece la tormenta emocional	42
Contar hasta cinco y respirar.....	43
Consejos de una mamá experta	44
Conozcamos a nuestro amigo el cerebro	45
El cerebro en la mano	45
Ponle nombres al cerebro	47
Recomendaciones prácticas	48
Los niños como maestros de la calma	49
Estrategias en niños para respirar conscientemente y relajarse.	50
Cerebros felices	53
Escuelas que respiran	54
«Cambia tu mente y cambiarás al mundo»	56
Ejercicio de respiración consciente para padres	58
CAPÍTULO III	61
COMPETENCIAS PARA LA VIDA	61
El bienestar de una nación comienza por sus niños.....	62
Un asunto de Estado	63
Una inversión que beneficia a todos	66
Destrezas para la vida que nuestros hijos necesitan	68
Más allá del alfabeto.....	68
Tres básicas	69
Prestemos atención.....	71
Competencia uno: Foco y autocontrol	71
Padres atentos, hijos enfocados	72
Descansar es importante.....	73
El autocontrol y el futuro	73
Estrategias para promover foco y autocontrol en los niños	74
“Todo depende del cristal con que se mire”	79

Competencia dos: La toma de perspectiva	79
Estrategias para promover la toma de perspectiva	81
Mente de principiante para padres	86
Competencia tres: Enfrentar los retos	88
Papás helicóptero o cortadores de grama	88
Caernos para aprender a levantarnos	89
¿Qué hace resilientes a los niños?	90
El cerebro resiliente	91

CAPÍTULO IV..... 99

PADRES COMPROMETIDOS 99

El puerto seguro de una vida plena	100
Más allá de la genética	102
La paternidad comprometida	105
Con las creencias nos hemos topado	106
Más evidencia.....	108
¿Qué quiere decir ser un padre comprometido?	108
Reconocen el rol determinante de las emociones en la educación de los hijos.	112
Tendrán una mente abierta y flexible que les facilitará el reducir los juicios y expectativas que han adquirido inconscientemente.	114
Mentalidad de crecimiento.....	115
Entienden que para ser buenos padres deben educarse y entrenarse.	116
Tienen una vida con propósito	117
Cuidan su lenguaje y saben del efecto modelador que tiene en sus hijos	118
Ejercicio de la máquina de los pensamientos positivos y negativos.....	121
Practican la disciplina positiva.	122
¿Cómo podemos promover disciplina positiva en nuestros hijos?.....	126
Estrategias ante los berrinches.....	127
El uso de la tecnología en la educación de los niños.....	129
Una sociedad comprometida.....	132
Gracias	137
Sobre la autora.....	140



LA AUTORA

Reina Matheus es psicóloga social, magíster en Bioética, especialista en Mindfulness en educación y en desarrollo de la temprana infancia. Es miembro de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva y del Centro Nacional de Bioética de Venezuela.

Ha coordinado en Venezuela el currículo socioemocional *MindUP*, el cual se ha implementado en 47 países y ha impactado a más de siete millones de niños.

Es coautora en el libro *La felicidad duradera*, capítulo «*Mindfulness: atención plena para el bienestar*», y coautora en una edición especial de la Organización Mundial de la Salud y el Movimiento por la Equidad en Salud Sostenible, capítulo «Resiliencia comunitaria en tiempos de Covid-19».

Es creadora y directora de la Fundación Construyendo Cerebros Sanos, cuya misión es generar un impacto positivo en la infancia venezolana a través de programas socioemocionales y de desarrollo de la temprana infancia para promover bienestar y salud mental en los niños, niñas y sus familias. La labor desempeñada por la fundación en algunos barrios de Caracas durante COVID 19, fue presentada como caso de estudio ante la convocatoria realizada por la Organización Mundial de la Salud (2020) y fue seleccionada entre las mejores y más impactantes experiencias comunitarias que mostraron intentos por reducir las desigualdades causadas por la pandemia.

