



GUÍA DE CALMA Y CONEXIÓN:



TÉCNICAS DE REGULACIÓN PARA EL DÍA A DÍA

ROCÍO CHECA FERNÁNDEZ

TALLER DE AUTOCUIDADO



1. MINDFULNESS EN EL MOMENTO DEL JUEGO

Este ejercicio se centra en que seáis plenamente conscientes del momento presente mientras juegas con tus hijos, dejando de lado las preocupaciones y expectativas que suelen surgir.

Suelta el rol de “terapeuta” durante el juego y simplemente disfruta de la interacción con tu hijo/a, fomentando la conexión y la presencia plena.



“Rol de padre/madre”

Instrucciones:

- 1. Preparación Mental:** Siéntate en un lugar tranquilo antes de empezar a jugar con tu hijo. Pueden cerrar los ojos por un momento y tomar varias respiraciones profundas. Enfócate en el presente, reconociendo que el momento de juego es una oportunidad para conectar, no para corregir ni enseñar.
- 2. Enfoque en los Sentidos:** Al comenzar a jugar, presta atención a lo que ves, escuchas y sientes. ¿Cómo se ve la expresión facial de tu hijo? ¿Qué sonidos están presentes? ¿Cómo se sienten los juguetes o materiales de juego? Esta atención a los sentidos ayuda a anclarte en el presente.
- 3. Observación Sin Juicio:** Si durante el juego surgen pensamientos y emociones como “¿Lo estoy haciendo bien?” o “Debería estar enseñándole algo”. Cuando aparezcan estos pensamientos, invítalos a observarlos sin juzgar, como si fueran nubes pasando por el cielo, y luego volver a enfocarse en el juego.
- 4. Disfrutar el Momento:** El propósito es que disfrutes el tiempo con tu hijo/a sin expectativas. RECUERDA no importa si el juego sigue un “propósito terapéutico”. Lo importante es estar presente y conectados.



Imagen cogida de www.etapainfantil.com



1. TUS PENSAMIENTOS SON UNA NUBE

Este ejercicio es útil para ayudar a observar tus pensamientos (preocupaciones, expectativas) sin aferrarte a ellos, dejándolos “flotar” como nubes en el cielo. No identificarse o apegarse a los pensamientos negativos o de juicio, sino a reconocerlos y dejarlos pasar.



Imagen cogida de www.freepik.es

Instrucciones:

1. **Visualización:** Cierra los ojos e imagina que estás recostados en un campo, mirando hacia el cielo. Las nubes comienzan a pasar lentamente por el cielo azul.
2. **Aparecen Pensamientos:** Identifica algún pensamiento que has tenido recientemente relacionado con la crianza de tu hijo, como “No estoy haciendo lo suficiente”, “Mi hijo/a no va a mejorar”, o “Tengo que hacer más”. Visualiza estos pensamientos sobre una nube.
3. **Observar sin Juicio:** No se trata de cambiar el pensamiento, sino simplemente observarlo mientras flota en la nube. La nube sigue moviéndose por el cielo, y el pensamiento eventualmente se desvanece.
4. **Repetición:** Si surgen otros pensamientos, colócalos en nuevas nubes y obsérvalos pasar. **RECUERDA** no eres tus pensamientos, sino que estos simplemente están allí, como algo pasajero.

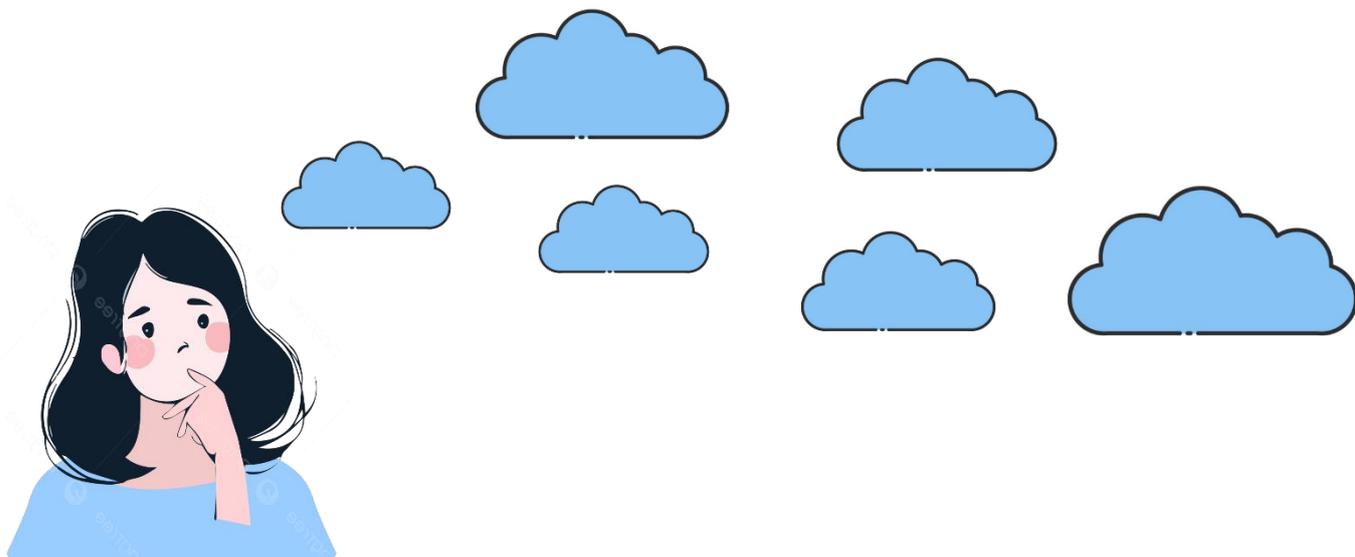


Imagen cogida pngtree.com



4. EJERCICIO DE MINDFULNESS EN UNA RUTINA DIARIA

Este ejercicio te ayudará a integrar la práctica de mindfulness en una rutina diaria, utilizando los sentidos para anclarse al momento presente y reducir el estrés.



Instrucciones:

1. **Elige una rutina diaria sencilla:** Puede ser lavarse las manos, tomar una ducha, preparar café o caminar con tu hijo. La clave es que sea algo que ya haces diariamente sin pensar mucho en ello.
2. **Prepárate para el ejercicio:** Antes de comenzar la rutina, toma una respiración profunda. Esto marca el inicio del ejercicio y te ayuda a centrarte en el momento presente.
3. **Utiliza los sentidos como anclaje:**
 - **Vista:** Observa con detenimiento los detalles de tu entorno o de lo que estás utilizando (por ejemplo, si estás lavando los platos, nota la textura y el brillo del agua).
 - **Oído:** Presta atención a los sonidos a tu alrededor o los que produce la actividad (como el agua fluyendo, el sonido del café al caer en la taza o el sonido de los pasos).
 - **Tacto:** Siente cómo las cosas se sienten en tus manos o en tu piel (por ejemplo, el agua tibia en tus manos o la textura de los platos mientras los lavas).
 - **Olfato:** Si es posible, percibe los aromas que te rodean (el aroma del jabón, del café, o incluso del aire fresco si estás al aire libre).
 - **Gusto (si aplica):** Si la rutina incluye alimentos o bebidas, presta atención al sabor y a las sensaciones que genera en tu boca.
4. **Vuelve al momento presente:**
 - Si tu mente empieza a divagar, no te preocupes. Es normal. Simplemente lleva tu atención de vuelta a los sentidos que estás explorando en ese momento.
5. **Cierre del ejercicio:**
 - Al finalizar la rutina, respira profundamente una vez más. Tómate unos segundos para notar cómo te sientes después de haber prestado atención plena a esa actividad.





5. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

5.1. RESPIRACIÓN PROFUNDA

1. **Inhala** profundamente por la nariz durante 3-4 segundos, dejando que el aire llene tus pulmones.

2. **Sostén la respiración** por un momento, contando hasta 2.

3. **Exhala** lentamente por la boca durante 4-5 segundos, soltando el aire y permitiendo que tu cuerpo se relaje.

Repite este ciclo tres veces, notando cómo, con cada respiración, tu cuerpo se va relajando un poco más

5.2. RESPIRACIÓN CUADRADA

La respiración cuadrada es un ejercicio rítmico que ayuda a calmar el cuerpo y la mente:

1. **Inhala** profundamente por la nariz mientras cuentas hasta 4.

2. **Sostén la respiración** durante otros 4 segundos.

3. **Exhala** por la boca mientras cuentas hasta 4.

4. **Descansa** con los pulmones vacíos durante 4 segundos.

Repite este ciclo 4 veces. Imagina que cada respiración completa forma un lado de un cuadrado, ayudándote a crear un ritmo estable y relajante.

5.3. RESPIRACIÓN 4-7-8

Este ejercicio es excelente para reducir el estrés y mejorar el sueño:

1. **Inhala** por la nariz mientras cuentas hasta 4.

2. **Sostén la respiración** contando hasta 7.

3. **Exhala** suavemente por la boca mientras cuentas hasta 8, vaciando los pulmones completamente.

Repite esta secuencia 4 veces. Este tipo de respiración alarga la exhalación, ayudando a relajar el sistema nervioso.

5.4. RESPIRACIÓN ESTRELLA DE MAR

1. Extiende una mano con los dedos separados en forma de estrella.

2. Con el dedo índice de la otra mano, comienza a recorrer cada dedo de la mano extendida.

- **Inhala** mientras subes por el lado de un dedo.

- **Exhala** al bajar por el otro lado del dedo.

3. Sigue recorriendo cada dedo de esta manera, inhalando al subir y exhalando al bajar, hasta completar toda la “estrella” de tu mano.



6. BUTTERFLY TAPPING

Ayuda a calmar el sistema nervioso. Esta técnica también **promueve la regulación emocional** a través de la estimulación alterna, lo que parece tener un efecto calmante.



www.tiffanyspilove.com

Instrucciones:

Cruza los brazos sobre el pecho, colocando las manos sobre los hombros opuestos. Cierra los ojos (si te sientes cómodo) y comienza a golpear ligeramente de manera alterna cada hombro. Enfoca tu respiración mientras continúas con los toques, inhalando y exhalando lentamente.

Momentos de Uso en la Rutina Diaria:

Momentos específicos como antes de dormir, después de un conflicto, o al final del día, para ayudar a liberar tensiones. También puede ser útil en situaciones de transición, como al volver a casa después de un día intenso o antes de iniciar una actividad que sabes que puede generar ansiedad.





7. GARGANTEAR

Hacer gárgaras puede estimular el nervio vago, que es responsable de regular funciones como la frecuencia cardíaca y la respuesta de relajación. Al activarlo, se facilita un estado de calma, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, especialmente en personas con alta reactividad emocional o con condiciones de ansiedad. Es una técnica simple y accesible que todos en la familia pueden practicar.



Instrucciones:

Hacer gárgaras unos segundos al día con agua fría o tibia (sin que cause molestias). Toma un sorbo de agua tibia y, en lugar de tragar, haga gárgaras durante 10-15 segundos. Pueden hacer varias repeticiones y tomarse unos segundos entre cada una para respirar y notar cómo se siente. Si prefiere, pueden probar con agua fría, que tiene un efecto más estimulante para el sistema nervioso.

Momentos de Uso en la Rutina Diaria:

Recomendable gargantear por las mañanas para empezar el día con calma o en momentos en los que sientas mucha tensión. También puedes utilizarlo como una pausa consciente en el día, promoviendo la autorregulación emocional de toda la familia.





Rocío Checa Fernández



@elhuertopedagogico

Usa este espacio para reflexionar sobre cómo te han ayudado estas técnicas o para anotar ideas y recordatorios personales



La calma y la conexión no se logran de un día para otro; es un camino que recorreremos paso a paso. Recuerda que, en los momentos difíciles, tienes estas herramientas para ayudarte a ti y a tu familia. Lo importante no es hacer cada técnica de manera perfecta, sino crear un espacio de conexión y paz en el día a día.

Gracias por tomarte el tiempo para conocer y explorar estas técnicas. Cada paso que das hacia la calma y el bienestar también fortalece el vínculo con tus hijos. No dudes en volver a estas páginas cuando necesites apoyo y recuerda que cuentas con un acompañamiento en este camino.



“Pequeños momentos de calma crean grandes lazos de amor y conexión.”