

CARLA NAUMBURG autora del éxito «1,2,3... respira»

“Aprender a estar es la obra fundamental de la paternidad”

SER PADRES

es una maravillosa aventura que a veces puede ser muy estresante. Y cuando tu hijo de dos años tiene una pataleta toda la teoría pedagógica puede acabar en tragedia. La clave está en mantener la calma... ¡y no es fácil! Carla Naumburg ofrece en su libro «1, 2, 3, Respira» soluciones divertidas y eficaces para que todos controlemos el estrés

TEXTO: ELENA MÉNDEZ

Carla Naumburg vive en las afueras de Boston con su marido, sus dos hijas pequeñas, y el gato más pesado del mundo.

En su tiempo libre, cuando no cabalga sobre montañas de pañales o juguetes, le gusta tejer, leer, pensar en ir al gimnasio y soñar con dormir. También ha escrito un libro en el que nos enseña a practicar el *mindfulness* con nuestro niños (de entre 3 y 10 años) de una forma sencilla. El *mindfulness* es la palabra de moda, pero ¿qué es exactamente?

—A mi me gusta definirlo como la capacidad de notar el momento presente. Se trata de darse cuenta de que nuestra mente se ha desviado al pasado, al futuro, a las historias que inventamos sobre lo que pensamos que podría estar suce-

diendo, y decidir llevar nuestra conciencia de vuelta al aquí y ahora. A partir de ahí, podemos interesarnos en nuestra propia experiencia en lugar de juzgarla o desear que fuera diferente. Cada vez que somos capaces de hacer esto, creamos el espacio y el tiempo necesario para obtener una claridad y una calma para decidir lo que queremos hacer a continuación.

—¿Qué beneficios tiene para los niños?

—Al igual que muchos adultos, los niños tienen dificultades con el estrés, con las emociones, y les cuesta prestar atención. La práctica de la atención plena puede ayudar a los niños a manejar sus retos con mayor eficacia. Por ejemplo, cuando enseñamos a un niño a tomar nota de sus pensamientos y luego decidir si los deja pasar o los explora más a fondo, estamos dando a nuestros hijos una poderosa herramienta para manejar el estrés. Si un niño es capaz de darse cuenta de que se siente enojado, y sentir curiosidad por su ira, podría llegar a ser consciente de su impulso de golpear a otro niño. El mero acto de darse cuenta puede crear el espacio suficiente para que el niño elija hacer otra cosa, como respirar profundo, saltar arriba y abajo veinte veces, o pedir ayuda a un adulto. Los niños pueden practicar el *mindfulness* de manera inconsciente pero, como la mayoría de los adultos, a menudo no se dan cuenta de para qué les puede servir. Al enseñar a nuestros hijos estas sencillas técnicas, los estamos potenciando a practicarlos inten-

“

Si sé que puedo mantener la calma podré responder de una manera más eficaz

cionalmente.

—Muchas de las estrategias que usted sugiere en el libro están dirigidas a la prevención de rabietas, pero reconozco que no siempre funciona.

—Es fácil pensar que una vez que las cosas se precipitan ya no hay lugar para el *mindfulness*. No es verdad. Cualquier momento es el momento perfecto para parar lo que se está haciendo, hacer algunas respiraciones profundas, refrescarse, y decidir qué hacer a continuación. Yo sé que si puedo mantener la calma (incluso en medio de una crisis) estaré mucho más predispuesta a responder a la situación de una manera empática, eficaz, que si me dejo llevar por el enfado y la frustración.

—Son las 8:45 de la mañana y ya he gritado a mis hijos cuatro veces. Intento que lleguen al colegio a tiempo. El más pequeño se tira al suelo y se niega a vestirse. Tiemblo de pies a cabeza. ¿Qué debo hacer?

—Todos hemos pasado por eso. El primer, y más importante, paso es mantener la calma. Si no sabes cómo hacerlo, es posible que tengas que probar algunas técnicas para averiguar lo que te funciona. A mi me gusta poner las palmas de las manos sobre la encimera de la cocina, y tomar algunas respiraciones profundas. Otras personas prefieren ir a otra habitación durante unos minutos, o hacer algunos saltos, o repetir un mantra. El siguiente paso es aceptar lo que está sucediendo. Si puedes asumir que tus hijos tienen una rabietta y están sobreexcitados, entonces puedes dejar de temblar y tratar de averiguar qué le pasa al niño que está en el suelo y cómo vas a lograr que se ponga los pantalones!

—¿Es buena idea ignorar a un niño con una pataleta?

—A veces lo más hábil que podemos hacer es dar a nuestros hijos un poco de espacio y tiempo. Ignorarlos es una forma de rechazo, a menudo consecuencia de la ira y la frustración. No estoy segura de que esto sea útil, pero creo que hay momentos en los que podríamos interesarnos por qué está pasando con nuestros hijos, sentir curiosidad acerca de su experiencia y la nues-



“

El cerebro humano no fue hecho para realizar múltiples tareas simultáneas

tra, y luego tomar una decisión consciente de desenganchar unos pocos minutos. Yo a veces tengo que hacer esto cuando estoy demasiado frustrada, o cuando parece que la excesiva atención solo logra empeorar las cosas.

—«Aprendiendo a estar». ¿Qué significa esta expresión?

—Muy a menudo en la vida y la crianza de los hijos no podemos soportar estar presentes por lo que está sucediendo en este momento. Si se trata de un momento positivo, feliz o alegre, nos sentimos obligados a tomar fotografías o comenzamos a sentir nostalgia por la experiencia que todavía está sucediendo. Si se trata de un momento difícil, doloroso, o aburrido, quere-

mos solucionarlo, huir o distraernos. De cualquier manera, nuestros intentos de eliminarnos a nosotros mismos de nuestra experiencia actual tiende a hacer nuestra vida más difícil y menos alegre. Aprender a estar (para mantenerse en contacto con nuestros hijos) es la obra fundamental de la paternidad, y una tarea para toda la vida.

— **Cómo ser una buena madre ... ¿hay una respuesta perfecta?**

—No hay una respuesta perfecta para cómo ser una buena madre.. ¡gracias a Dios! Si solo hubiera una respuesta, entonces todos estaríamos condenados al fracaso. Afortunadamente, hay tantas maneras de ser una buena madre como madres hay. Pero, como cualquier madre puede decir,

no es fácil.

— **¿Es difícil iniciarse en el mindfulness si se es un padre multitarea?**

—Lo cierto es que el cerebro humano no fue hecho para realizar múltiples tareas simultáneas. Aunque podamos pensar que estamos siendo más eficientes, la realidad es que cuando tenemos demasiadas cosas que atender somos más propensos a distraernos, a hacer las cosas mal y también a gritar más a nuestros hijos. El truco es darse cuenta de que se están haciendo más de una cosa a la vez y decidir hacer solo una. Si no puedes hacer una sola cosa (como sucede a menudo en situaciones en las que los niños están por medio), ¿tal vez puedas hacer solo dos? El resto llegará.