

EQUIPO DE INTERIORIDAD

Queridas familias.

Desde el Equipo de Interioridad queremos mandaros todo nuestro apoyo para vivir esta situación tan complicada, desde la calma.

Somos conscientes de que vivir encerrados, en familia, con niños de distintas edades, compaginando el teletrabajo, las actividades de casa y la atención de nuestros hijos...puede ser una situación estresante.

Queremos ayudarte a cambiar la perspectiva desde la que afrontas esta situación. No es lo mismo quedarte en casa por obligación, desde el enfado y la resignación, que quedarte en casa [desde la libertad y responsabilidad](#).

El cómo lo experimenta la persona, emocionalmente hablando, será radicalmente diferente. Y es que el sentido que le damos a lo que hacemos, influye enormemente en la experiencia final que tenemos de ello.

Por eso os animamos a [sacar el mayor partido a este tiempo](#)...Tiempo de disfrutar en familia, de conversar con nuestros hijos, de realizar actividades juntos, tiempo para la creatividad, para conocernos un poco mejor, para aprender a gestionar las emociones, para valorar las pequeñas cosas, para ser agradecidos...Tiempo para crecer.

Os proponemos algunas ideas para poner en práctica y [afrontar estos días desde la calma](#).

[También os proporcionamos una serie de enlaces, aplicaciones y demás recursos para ayudaros a calmar, reflexionar y gestionar las emociones con vuestros hijos.](#)

Esperamos que sea de vuestra ayuda.

¡Mucho ánimo!

Con todo el cariño del Equipo de Interioridad.

7 hábitos para estar en calma.

1. Una rutina matutina tranquila.

Es importante encontrar la tranquilidad de la mañana y sacar el máximo provecho de ella.

- **Respira.** Abre la ventana, cierra los ojos y respira profundamente el aire puro. Inspira con calma... Repite 3 ó 4 veces.

- **Disfruta del desayuno.** Prepáralo con los niños o levántate un poco antes para poderlo saborear con más calma.

- **Planifica el día con tranquilidad.** Es bueno que los niños sepan qué vais a hacer y a qué vais a destinar los momentos del día. Así que reuniros en familia y elaborad un horario en el que reflejéis lo que haréis: Tareas de casa, tareas del cole o teletrabajo, tiempo de ocio, manualidades, ejercicio físico, tiempo de juegos y televisión, video-llamadas a la familia y amigos... ¡Hay tiempo para todo!

2. Crear rutinas para afrontar el estrés.

Muchas veces, cuando tenemos estrés, solemos reaccionar de forma no muy saludable – ira o enfado, sentirse agobiado, abandonarse, comer comida basura, perder el tiempo, postergar las cosas, y así sucesivamente. En cambio, necesitamos formas saludables de lidiar con el estrés. Cuando notes el estrés, piensas en cómo lidiar con él y, a continuación, sustituye cualquier rutina poco saludable con otras **rutinas más saludables:** hacer ejercicios de relajación, yoga, tomar una infusión, hablar con alguien que te importa, leer un buen libro, escuchar música, darse un baño...

3. Ser consciente de tu respuesta.

Si estos días te sientes estresado ¿cuál es tu respuesta? Algunas personas pasan a la acción, se enfadan, gritan, lo pagamos con los niños, con la pareja.... Y otros comienzan a sentir lástima de sí mismos y a desear que todo sea distinto. ¿Cómo estoy reaccionando yo? ¿Cómo podría hacerlo mejor? Dar respuesta a estas preguntas es un hábito importante. **Es un ejercicio de autoconciencia y autoconocimiento. Aprende a gestionar tus emociones en tu respuesta.**

4. No tomarse las cosas personalmente.

Muchas veces con el hábito anterior te das cuenta que tu respuesta es tomarte las cosas personalmente. Si alguien hace algo que no nos gusta, a menudo tendemos a interpretar esto como una afrenta personal. ¿Nuestros hijos no limpian sus habitaciones? ¡Ellos nos están desafiando! ¿Nuestro cónyuge no muestra afecto hoy? ¡Eso es que ya no me quiere! Algunas personas llegan a pensar que el universo confabula personalmente contra ellos. Pero la verdad es que no es personal. Normalmente la otra persona está tratando de resolver sus propios problemas y lo hace lo mejor que puede. Todos lo hacemos lo mejor que podemos. Aprender a no interpretar los acontecimientos como una afrenta personal puede llevar mucha calma a tu vida. Se trata de ver estas situaciones como un evento externo no personal, en la que puedes responder sin una actitud estresante, o no tengas que responder en absoluto.

5. Gestionar el tiempo.

Continuamente tenemos la sensación de que nos falta tiempo, y eso no ayuda a nuestra calma interior. Para ello **gestiona tu tiempo**, enfocándolo en lo que de verdad es importante. La multitarea es de las cosas que más ansiedad produce. Intenta centrarte en lo que estás haciendo... Si pretendo mirar el móvil mientras atiendo a mis hijos, twittear o publicar en Facebook mientras cocino, ver la televisión mientras como o planificar mi día mientras hago tareas.... Ésta es una gran manera de aumentar el nivel de ansiedad que corre a través de todo lo que haces, porque siempre estás preocupado de que deberías estar haciendo más, haciendo otra cosa. ¿Y si, en cambio, acabas de hacer una cosa, y aprendes a confiar en que no deberías **estar haciendo otra cosa**? Se necesita práctica: Ser consciente en cada momento de lo que estás haciendo: simplemente comer. Simplemente estar con tus hijos. Hablar con alguien.... Aprenderás que hay paz en sólo hacer una cosa, y dejar ir todo lo demás.

6. Ser agradecido.

Claro, mucha gente habla de la gratitud... pero ¿con qué frecuencia lo aplican en su día a día? Cuando las cosas no van muy bien, o nuestros hijos se portan mal, cuando no puedo salir de casa, se acumulan las tareas... y no podemos sentir más que enfado, ansiedad e infelicidad... ¿podemos estar agradecidos? **Reduce**

tus quejas, y encuentra una manera de estar agradecido, no importa qué. Y luego sonrío. Dedicar un tiempo de tu vida a agradecerle a la vida todo lo bonito que te ha dado: a primera hora de la mañana, a última de la noche... Este hábito puede cambiar su vida.

Desde el Equipo de Interioridad te proponemos cerrar el día en familia, haciendo una lista de agradecimientos, solo una palabra, un gesto...que cada uno comparta porqué quiere dar gracias hoy.

7. Reducir el ruido.

Nuestras vidas están llenas de todo tipo de ruido: el desorden visual, notificaciones, redes sociales, noticias, todas las cosas que tenemos que leer, correos electrónicos por contestar... Y la verdad, nada de eso es necesario. **Reduce** aquellos compromisos que realmente no te aportan nada y **desconecta** . Reduce todas las cosas que generan ruido en tu día a día, y crear un poco de espacio, un poco de silencio, en tu vida.

Poco a poco llevarás el control de tu vida y notarás el equilibrio, la calma y la paz en todo lo que haces.

¡Mucho ánimo! Y recuerda: "Todo irá bien"

Enlaces.

Música relajante: Para poner de fondo mientras leemos, trabajamos o estudiamos. Podemos contemplar también las imágenes mientras dedicamos unos minutos a relajarnos.

https://www.youtube.com/watch?v=pbmMwv94NRM&list=RD_GTkDRvN9b0&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=_GTkDRvN9b0

<https://www.youtube.com/watch?v=C0XO8hy8PZk>

<https://www.youtube.com/watch?v=bCCdGUUaaZM>

Solo respira

<https://www.youtube.com/watch?v=WRnftqpkNg>

Meditar en un minuto

<https://www.elblogalternativo.com/2011/12/15/como-meditar-en-1-minuto/>

Aplicaciones para ayudar a la relajación, meditación con niños...

<https://www.relaxmelodies.com/>

<https://www.understood.org/es-mx/school-learning/assistive-technology/finding-an-assistive-technology/8-meditation-apps-for-kids>

Cuentos sobre emociones

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev722938.app833312&hl=es>

Artículos

<https://lamenteesmaravillosa.com/educar-en-emociones/>