

Casa Grande



Casa Grande

**Herramientas
para un estilo de
crianza
consciente y
tranquilo.**

“Slow parentig”

Criar en calma

“Nunca hay que subestimar la energía de un niño/a. Energía renovable”. No importa si has cantado “sal solecito” a grito pelado veinte veces o si has saltado a la comba con una sola pierna tres horas seguidas, su capacidad de regeneración es infinita e inversamente proporcional a la de un adulto.

En estos días de confinamiento por el coronavirus no paran de llegarnos actividades para hacer con nuestros peques. Desde

el Espacio familiar Casa Grande de Ciudad Lineal os proporcionamos herramientas para desacelerar, para hacer una crianza lenta, despierta y consciente.

Queremos apoyar a las mamás, papás y cuidadores ofreciendo claves y actividades para gestionar la ansiedad y fortalecer el vínculo familiar de una forma disfrutona y relajante.

**casa
grande**

Nos gustaría hablarte del “Slow parentig”. Pese al estrés en tiempos de coronavirus y la presión de tener a los peques encerrados 24h se puede criar de una forma más tranquila. ¿Cómo ayudar a que nuestros peques vivan esta situación de una forma placentera y sin ansiedad? . Para ello debemos empezar cuidándonos como cuidadores, para estar en disposición de dar.



Desacelerar y conectar con nuestros hijos/as

Una filosofía de vida que propone una infancia sin prisas para que los niños se desarrollen de forma plena. Creemos que menos es más y que más rápido no es necesariamente mejor.

Hacer de madre o de padre requiere de presencia, y también de disponibilidad con nuestros hijos /a . Un tiempo de actividad y un tiempo en el no haya obligaciones ni cosas por hacer, ni objetivos que alcanzar.

Un tiempo juntos donde podamos conectarnos, sentir que nos queremos y experimentar el aquí y ahora sin ninguna distracción de pantallas ni actividades. Nada más.



¿QUÉ NECESITA MI HIJO O HIJA?

¿ESTOY DISPONIBLE

EMOCIONALMENTE

PARA MI HIJO?

¿QUÉ NECESITO YO COMO MADRE/PADRE/CUIDADOR?

¿QUÉ NECESITA MI FAMILIA?.

”Mindfulness y meditación”

Todas las madres y padres hemos pasado por momentos de desesperación, sosteniendo rabietas y peleas de hermanos y lo único que deseamos es huir y abandonar el barco.

Practicar Mindfulness y meditación nos ayudan a desarrollar un conjunto de destrezas vitales que nos permiten relacionarnos con más sabiduría y compasión con nuestras emociones y con lo que ocurre tanto en nuestro interior como a nuestro alrededor.

**casa
grande**

En Casa Grande os proponemos trabajar estas 6 destrezas tan importantes para una crianza consciente, ya seamos niños/a, adolescentes, padres/madres o cuidadores/as:

1. La concentración

**2. La quietud o capacidad de
aquietarse**

3. El darse cuenta

4. la redefinición de la propia situación

**5. la muestra de interés o atención
hacia los demás.**

**6. La conexión o relación con el resto
de la familia**

¿Listos para probar?

EJERCICIO taza y vela

Cuando nos concentramos en la experiencia del momento presente por ejemplo (por ejemplo, en la sensación que nos produce la respiración o el ruido de la habitación en la que estamos), nuestras mentes tienden a **aquietarse** y esto nos permite **darnos cuenta** con más claridad de lo que sucede.



HABILIDADES

concentrarse,
mostrar interés y
conectar.

DURACIÓN :15 MINUTOS

MATERIAL: Una taza de agua y una vela y música instrumental ejemplo “Hang massive”.

Nos pasamos una taza de agua sin derramar ni una gota jugando en círculo en familia. Primero jugamos con los ojos abiertos y después cerrados. Prestamos atención a lo que sucede a nuestro alrededor. Se realiza en silencio sin hablar , solo conectándonos con el tacto.Puedes aumentar la dificultad metiendo dentro de la taza una vela.

Atención plena

EJERCICIO

tic tac

Nos balanceamos como un péndulo de un reloj mientras cantamos. Este juego ayuda a desarrollar la conciencia corporal, así como a practicar movimientos fluidos y controlados.



HABILIDADES

concentrarse y conectar.

DURACIÓN :15 MINUTOS

MATERIAL: música relajante “Debussy” crear un lugar tranquilo.

Nos balanceamos de derecha a izquierda como un péndulo. Sentados con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas en el suelo a los lados del cuerpo. Levantamos la mano derecha todos juntos y nos inclinamos hacia la derecha. Después nos ladeamos con la parte izquierda, soportando el peso con la mano izquierda. Decimos tic, tac mientras nos balanceamos.

Tu voz interior

EJERCICIO

Dar gracias a cada paso

Vamos a caminar muy despacio a propósito, y cada vez que demos un paso diremos gracias en silencio por poder contar con esa persona o ese bien que apreciamos



HABILIDADES

Concentrarse, y conectar. redefinir

DURACIÓN :15 MINUTOS

MATERIAL: cinta adhesiva y música relajante.

Trazamos dos líneas paralelas en el suelo separadas a una distancia de 1,80 metros. Las marcamos con cinta adhesiva. Nos colocamos encima de una línea, caminamos despacio hacia la otra con la vista fija en el suelo para facilitar la concentración. Cada vez que demos un paso, pensaremos en una persona o cosa que apreciamos en nuestra vida y diremos “gracias” en silencio.

En familia, mientras caminas piensa en una o más personas que forman parte de tu vida y a las que aprecias. Diles al “Gracias” en silencio. Repite las veces que necesites. Después en voz baja y al oído les diremos “Gracias” , “Me alegro de compartir mi vida con vosotros”. Al llegar a la línea contraria lentamente envíales tus mejores deseos, siéntelo.