

# Bear Wellness

*“Los niños nunca deben trabajar por nuestro amor; deben descansar en él.”*

## *Consejos para padres conscientes:*

*1. Escucha a tu hijo  
con toda tu atención*

*2. Aceptar a su hijo  
sin juicio*

*3. Imagine los  
sentimientos de su  
hijo y coincida con su  
respuesta*

*4. Maneje sus  
propios sentimientos.*

*5. Mostrar  
compasión*

## *5 formas de ser padres conscientes*

### **1. Haz espacio para solo ser, todos los días.**

La crianza consciente depende de estar más presente, por lo que establecer una práctica diaria de atención plena se considera clave. Simplemente siéntese durante 5 a 30 minutos todos los días, a la misma hora y en el mismo lugar, haciendo que la respiración y el cuerpo estén conscientes.

### **2. Maneje conscientemente su estrés..**

A medida que la conexión entre la mente y el cuerpo se fortalece mediante la práctica de la atención plena, es posible realizar un seguimiento activo y notar el estrés o el desequilibrio. Utilice el método STOP; S-top, T- tomar un respiro, O- Observar, P- Proceder.

### **3. Adopte el modelo del padre "suficientemente bueno"**

La crianza consciente abraza la realidad y la sabiduría del padre "suficientemente bueno", reconociendo que, independientemente de sus mejores intenciones, los momentos de imperfección y fracaso son inevitables.

### **4. Honra la soberanía de tus hijos**

Honar la soberanía de sus hijos no se trata de darles una libertad desenfundada o demasiadas opciones. Se trata de crear más conciencia sobre nuestras propias necesidades insatisfechas, agendas, problemas y asuntos pendientes. De lo contrario, se proyectará en sus hijos.

### **5. Cultiva la bondad y la compasión.**

Un acto de autoconservación, debemos cultivar activamente la bondad y la compasión en el momento, a menudo comprometiéndonos con el amor propio y las palabras positivas.

