

TALLER DE INFANCIA

**PARA MADRES, MAESTRAS, TÍAS, HERMANAS,
ABUELAS...**



TALLER ONLINE 1

TEEP

Trascender la Educación, las Emociones y los Pensamientos



TEEP, Transcender la Educación, las Emociones y los Pensamientos

Transcender precisa como paso previo aceptar tal como son las cosas ahora. Tal como entendemos ahora la educación, las emociones y los pensamientos. Si rechazamos tal como se presentan las cosas no saldremos del bucle que nosotros mismos hemos creado. No rechazamos, lo aceptamos, lo amamos y después llegará la “transformación” (ésta no suele llegar cuando ni como uno desea. Aceptar esta situación es el primer paso a la verdadera humildad).

TEEP es una posibilidad. *No ofrece ninguna varita mágica ni pócima de Fierabrás alguna. Son ideas para experimentar en primera persona, no para intelectualizar. Es un encuentro con la educación, las emociones y los pensamientos. De forma secundaria, también significativos, están las estrategias, métodos, aprendizajes en torno a esos tres aspectos.*

El propósito de TEEP *es ir a ese espacio, a veces incómodo, donde se sustenta la educación (la educación interior), la emoción y el pensamiento; es decir, a nuestra esencia, a lo que somos y hemos olvidado. Yo el primero. y que espero recordarlo junto a vosotros.*

ALGUNAS CONSIDERACIONES

Es un taller para todos los adultos. No es específico para madres y padres. No. Es para todos los seres humanos que en una etapa de su vida fueron niños. Es decir, para todos. A veces se plantearán situaciones específicas en el núcleo familiar, sí. Pero a este núcleo familiar todos pertenecemos.

Todo lo que voy a proponer son posibilidades para abrir nuestra mente. No te las creas. Es una opción voluntaria a experimentar. Ni mejor ni peor que otra.

Recuerda que yo estoy en el mismo nivel que tú. Comparto estas ideas para que sean una posibilidad para ti y un aprendizaje para mí.

CARACTERÍSTICAS DEL ENCUENTRO

Duración: 3 encuentros

Cuando: domingos

Horario: 18:30h a 20:00h

Días: Próximamente

Precio: 40€ (los 3 encuentros)

Necesario: ZOOM; una foto de la infancia; una tartera repleta de mentalidad abierta, atención consciente, honestidad y coraje.

ESTRUCTURA

Encuentro 1: (Adultos)

Viaje sin distancia a mi infancia

Las primeras etapas de la existencia

Las creencias

La amnesia infantil

Hicieron lo que pudieron

Estamos programados

Las heridas de la infancia

Venimos con un equipaje al mundo

Mi relación con mis padres...

Encuentro 2: (niños)

Las creencias

¿Cómo atiendo a los niños?

Las emociones

Encuentro 3:

Los límites son necesarios

Meditación

Estrategias, recursos...

Insertar en el chat al inicio del encuentro

¡Cuán asombrosamente vasta es la mente infantil!, aunque, a los ojos de los adultos, parezca limitarse al mundo de los juguetes y a los dedos de sus pies.

Paramahanda Yogananda

Dejad que los niños se acerquen a mí:
no se lo impidáis; de los que son como
ellos es el Reino de Dios.

Jesucristo

PREGUNTAS

Hijos

¿Qué te gustaría que tus hijos, alumnos, nietos... Recuerden y cuenten de su etapa de infancia respecto a la relación que tuvieron contigo?

¿Te has preguntado alguna vez si estás conectado emocionalmente con el niño, tan sólo estando presente en su experiencia y dejando de lado todas tus interpretaciones de lo que está ocurriendo?

¿Qué entiendes por amar la experiencia de un niño? Respetar, escuchar, dejar que se exprese, validar lo que siente, estar presente, guiar, acompañar, cuidar...

¿De vez en cuando explicas al niño cómo te sientes, qué te pasa o necesitas? Este gesto fortalece la relación con los niños, creando un espacio de confianza, íntimo y seguro. De esta manera, podrán sentirse sin presión y compartirán sus emociones contigo.

Padres

¿Te has preguntado alguna vez si tus cuidadores, padres, tutores, maestros... estaban conectados emocionalmente contigo cuando eras niña, tan sólo estando presentes en tu experiencia y dejando de lado todas sus interpretaciones de lo que está ocurriendo?

Hicieron lo que pudieron

¿Recuerdas si tus padres... te explicaban cómo se sentían, que les pasaba o que necesitaban, sin que se convirtiera esa situación en un desahogo o en una descarga de sus frustraciones?

Hicieron lo que pudieron

¿De dónde vienen, cuál es el origen de nuestras creencias que se alimentan de alzar la voz, gritar, amenazas, castigos, condiciones, premiar a los niños como si necesitaran todo este contexto?

TALLER DE INFANCIA PARA ADULTOS ONLINE 1

COMIENZO ENCUENTRO N°1

GESTO:

*Te invito a que dejes por un momento a un lado la mochila cargada de quehaceres, de lo que hiciste, de lo que tienes que hacer... Te invito a que pongas atención en ti. **Pregúntate: <¿Qué está ocurriendo dentro de mí ahora? >.***

GESTO

¿Quién no está sufriendo en su vida? ¿Quién está sufriendo en algún aspecto o contexto de su vida? **¿Qué haces cada día con en ese espacio de sufrimiento?**

Para madres, maestras, tías, abuelas, hermanas... En este encuentro pondremos el foco en la infancia de cada uno y en todo aquello que ha ido **moldeando** esta etapa.

-Realizaremos gestos, movimientos, prácticas...

-Tras generar un contexto vendrá un espacio para que participen los asistentes si así lo desean.

-Iré con un guión; pero este estará al servicio de las necesidades de cada momento y, sobre todo, estará al servicio de esa Inteligencia, que no recordamos, que marcará el acontecer y devenir del asunto.

PROPÓSITO:

Idea: “Viaje a nuestro niña interior”

Escucharéis cosas diferentes, quizás intensas o molestas. Os invito a que vengáis con una mentalidad abierta. No os lo creáis. Escuchad la posibilidad.

Permitidme hablar con naturalidad respecto al género.

Todo lo que voy a exponer surge de ideas de otras personas.

A veces compartiré contexto, otras veces participaréis, otras leeré algún texto, compartiré alguna imagen...

Nadie está obligado a participar en los gestos, prácticas...

Todo lo que compartamos se quedará en este espacio personal que vamos a generar.

Padres. Preguntas

¿Te has preguntado alguna vez si tus cuidadores, padres, tutores, maestros... estaban conectados emocionalmente contigo cuando eras niña, tan sólo estando presentes en tu experiencia y dejando de lado todas sus interpretaciones de lo que está ocurriendo?

Hicieron lo que pudieron

¿Recuerdas si tus padres... te explicaban como se sentían, que les pasaba o que necesitaban, sin que se convirtiera esa situación en un desahogo o en una descarga de sus frustraciones?

Hicieron lo que pudieron

¿De dónde vienen, cuál es el origen de nuestras creencias que se alimentan de alzar la voz, gritar, amenazas, castigos, condiciones, premiar a los niños como si necesitaran todo este contexto?

ENCUENTRO 1º

Viaje sin distancia a mi infancia

Camino sin distancia

Viaje hacia HAZ LAS PACES CONTIGO MISMA

GESTO:

*La práctica toma la forma de reflexión. **¿Recuerdas cuándo decidiste dejar de ser niño para convertirte en un adulto? Es decir, ¿recuerdas cuando dejaste de ser feliz para ir en busca de la felicidad.***

Es una reflexión amable y amorosa con uno mismo. Es el comienzo de recordar nuestro niño interior.

Tienes “objetivos”

¿Qué esperas de estos encuentros?

¿Tienes algún objetivo?

Te invito a que abandones esas ideas para ofrecer a tu mente un espacio libre.

No atender esa emoción reprimida perpetúa el trauma, la herida.

No te creas nada. Experimenta. Vivéncialo.

GESTO:

Prestar atención a lo que se mueve dentro de vosotros, que resuena respecto a las primeras etapas de la existencia.

Si puedes, céntrate sólo en tu niña interior, infancia **(“dejemos a un ladito” a nuestro hijo, alumno, hermanito...)**

Di a tu mente que te lleve a tu etapa de bebé, a tu infancia y a tu etapa de adolescente- Atiende todos tus miniyoes.

Las primeras etapas de la existencia

- a) El bebé.
- b) El niño.
- c) Y entonces cae la noche: La adolescencia y primera juventud.

DOS ESPACIOS que han marcado a nuestra niña interior

La distancia emocional entre lo que necesitamos legítimamente como niños, adolescentes y primera juventud (gustos, atención, escucha, expresión emocional, apego, intereses personales, confianza, ternura... necesidades naturales del ser humano) **y lo que realmente recibí.**

1- Abuso, gritos, peleas

2-Otras veces todo ha ido “fenomenal” porque ha estado ausente el extremo anterior. Lo único que tenía una mamá muy ocupada, siempre en el hacer, cocinando, cosiendo, cuidando a todos mis hermanos, en el trabajo; y papá ausente porque tiene mucho trabajo y en casa necesita descansar y desconectarse, o en el bar para sentirse no sé que cosa. **En mi infancia no pasó nada tremendo.**

GESTO:

Cierra los ojos y ve a tu infancia. Observa si algo te resuena respecto al contexto anterior.

Nos obligaban a comer algo que no nos gustaba; nos obligaban a dormir solas... Todo esto está almacenado. Si todo esto no fue validado, no hubo testigos, nadie lo nombró, nadie lo recogió... queda enquistado

GESTO:

Te invito a que pongas la atención en ti.

¿Cómo me he relacionado con mi infancia?

El almacén infantil

Hasta los 5 años, aproximadamente, los niños reciben información que van **almacenando** de forma inconsciente en su mente. Aquí comienza la **PROGRAMACIÓN** que afectará tarde o temprano a los niños. **Solo estamos sujetos a lo que hay en nuestra mente. El cuerpo sólo expresa lo que hay en nuestra mente.** Habréis escuchado frases como “**En nuestra familia somos propensos a las alergias**” o “**El frío o las corrientes de aire provocan resfriados**”. Y esto ocurrirá pues se ha convertido en una **CREENCIA** heredada.

GESTO:

*Cierra los ojos, pon la atención en ti, y **piensa cómo eras de niña.***

Esas emociones son las que están pendientes de ser atendidas por vosotras.

¿Te imaginas que nos hubiesen acompañado de esta manera en nuestra infancia, te imaginas acompañar de esta manera al niño que está dentro de ti?

Las creencias

De pequeños os dijeron que los Reyes magos y el ratoncito Pérez eran reales, que existían, ¿verdad?

Si le dices a un niño que los Reyes magos existen, se lo cree; si le dices que el ratoncito Pérez existe, se lo cree; si le dices que

GESTO:

*¿Puedes **recordar las creencias** que te han marcado, que te has creído?*

GESTO:

Piensa como era vuestra madre o vuestro padre (cuidador...) cuando ellos eran niños.

Esas emociones son las que están pendientes de ser atendidas por vosotras.

Creencias

...tienes que atender en clase porque si no, no sacarás buenas notas, y no podrás ir a la universidad, y si no puedes ir a la universidad no tendrás una buena titulación, y sin una buena titulación no podrás tener un buen empleo, y sin un buen empleo no tendrás dinero, y si no tienes dinero no podrás tener una casa y tener una esposa, y si no puedes tener una esposa no podrás tener hijos, y... ¿QUÉ LOCURA NOS HAN TRANSMITIDO LOS ADULTOS?

¿Te suena esto?

Nuestros padres, abuelos también experimentaron estas creencias

Hicieron lo que pudieron

Las coordenadas de vida de nuestros padres, tutores, cuidadores...

Venimos programados

La programación, los patrones más cercanos son los familiares y junto a estos, en la periferia, la escuela, el barrio, la cultura...

HERIDA EMOCIONAL

Emociones reprimidas desde nuestra infancia Heridas de la infancia, adolescencia y juventud.

¿Cuántas veces decimos algo y al instante nos damos cuenta de que hemos metido la pata hasta el fondo?

La niña interior herida (qué es para ti la niña interior)

GESTO:

-imagínate preguntar a tu madre o abuela lo siguiente: **<Mamá, qué es para ti una niña interior herida>**

**¿QUÉ ES AQUELLO QUE NO QUIERO QUE SEPAN LOS DEMÁS DE MÍ?
ESTO ES LO QUE TENGO QUE MIRAR Y SOLTAR.**

Sanar la niña interior

(Qué es para ti sanar la niña interior)

(Nuestros padres, abuelos... no han podido sanar a su niña interior. Quizás sea el momento de romper esta cadena generacional)

Es tan vulnerable el espacio de la infancia.

GESTO:

Es tal el dolor doliente que el adulto se ha forjado una coraza.

¿Tú te has forjado una coraza?

Sanar la niña interior:

- Visitar los hechos sin juzgarlos.
- Dejarse sentir por todo ese espacio emocional.
- Es perdonar.

GESTO:

Pregúntate: **¿Cómo sé que tengo emociones retenidas?**

Un trauma sólo necesita unos padres que estén muy alejados de sus sentimientos, emociones, lo cual los lleva a hacer cosas inconscientes. Y NUESTROS PADRES, ADULTOS HICIERON LO QUE PUDIERON.

No hay que luchar contra el trauma, la enfermedad. Podemos decir, bien, ya estás aquí, voy a atenderte, no voy a rechazarte. ¿Cuál es la enseñanza? Qué significa esto sobre mi vida, mis relaciones... Cómo me trato a mí mismo.

Repaso a ¿qué hago?, movimientos: (basado en ideas de Yvonne Laborda)

Ser Consciente

Honestidad y coraje

Aceptación

Reconocer

Atender las emociones

Permitir

Transformación

Responsabilidad

Comprensión

El perdón:

“Tres modos de perdonar”

Hay muchísimas formas en el mundo de la forma

1. Perdono pero no olvido

2. Perdono desde la comprensión y la compasión (según yo entiendo estos conceptos)

3. Perdono desde el reconocimiento de <nunca nadie me ha podido hacer nada> . El perdón reconoce los pensamientos que nos dicen que nuestro hermano me ha podido hacer daño.

Observa tu atención y se consciente si la emoción se aferra a patrones de queja, como el resentimiento, la crítica, el victimismo, la autocompasión, si es así significa que NO HAS PERDONADO; la falta de PERDÓN puede dirigirse a otra persona, hacia ti mismo o incluso hacia una situación pasada. EL PERDÓN es soltar la queja y dejar ir la tristeza, si nos aferramos a la queja estamos reforzando un falso sentido de identidad. PERDONAR es dejar de resistirse a la vida y permitir que esta fluya a través de ti. (La alternativa es el dolor, el sufrimiento, un flujo viral restringido y en muchos casos enfermedades físicas. Cuando PERDONAMOS de verdad recuperamos el poder que está atrapado en nuestra mente. La falta de PERDÓN es la bandera de nuestro ego, la mente pequeñita... el ego no puede sobrevivir sin la lucha y el conflicto.)

ENCUENTRO 2º

El encuentro con el niño interior de nuestros hijos, alumnos...

Los niños viven entusiasmados por existir, por descubrir. Los seres humanos adultos en la medida que vamos organizando cierta información y utilizamos esta información para determinar cómo tienen que ser las cosas, vamos dejando la capacidad de explorar, de descubrir, por la capacidad de saber muchos conceptos. Esta acción merma la capacidad de la mente de explorar nuevas posibilidades y soltar las posibilidades viejas, caducas. (Sergi Torres). La buena noticia, es que la capacidad natural de nuestra niña interior está esperándonos.

GESTO:

Piensa en un niño que de alguna manera te incomoda. ¿Qué piensas de él? ¿Qué sientes? Te invito a que te quedes con esas sensaciones. Déjalas estar.

Todo lo que percibimos es una interpretación personal

Todo lo que veo, escucho... todo lo que viene de fuera es una interpretación que se basa en mi experiencia, en mi cultura, en mis valores, en mis creencias, en mis ideas, en mi ideología ...

El factor determinante que da forma al desarrollo fisiológico del cerebro es la relación emocional con el ambiente de crianza.

GESTO

¿Qué es para ti una niña amada?

Un niño amado

Para que un niño se sienta querido, amado, atendido, el adulto tiene que estar presente emocionalmente, tiene que estar PRESENTE.

El trauma... Garbo Maté)

Paremos. Cada día se diagnostican innumerables nuevos casos de niños con déficit, alergias... adolescentes con ansiedad o depresión, aumenta el suicidio juvenil, las adicciones. Es una epidemia, quizás algo encubierta.

GESTO:

Cuando sentías miedo, dolor, **soledad** u otra sensación ¿con quién hablabas?

Situaciones de conflicto. Ira

Dos necesidades en la infancia: El apego y la autenticidad (la conexión con nosotros mismos, nuestros instintos). **Para adaptarnos** a nuestro entorno vamos suprimiendo nuestro instinto, corazonada, necesidad, elemento. **La sociedad no permite la ira**, el niño inquieto e irascible, y este es separado, etiquetado; **el apego hacia él se va mermando, y también la atención a sus emociones.**

¿Cómo atendemos a los niños?

GESTO:

¿Alguna vez has observado, has puesto atención a cómo atiendes a un niño? Hacer este gesto abre un abanico de posibilidades, algo que no puedo ocurrir si no prestas un momento a cómo atiendes a tu hijo cuando estas con él.

Llegamos a casa, después de la jornada laboral...

¿Desde dónde me relaciono con el niño?

Desde mis coordenadas de vida. Desde el nivel de conciencia donde mi conciencia se expresa. Desde mi forma de pensar y mi campo emocional.

Los niños experimentan el estrés de la vida (ideas de Garbo)

Lo van a hacer. La vida que hemos inventado trae estrés desde la infancia más temprana. **No es necesario añadir más estrés adicional a sus vidas.**

Inocencia (ideas del dr. David Hawkins)

Dentro de cada uno de nosotros se encuentra la inocencia innata del niño que nunca muere, por más tiempo que vivamos; es inseparable de la esencia de la conciencia. Esta **inocencia** que le permite vivir al niño el instante presente sin juicio, cuando no somos consciente de ella (el niño no lo es) se convierte en aquello que aceptó todos los programas, creencias, sin ponerlos en duda.

GESTO: Ahora puedo responsabilizarme de mi vida y empezar a **perdonarme**:

La capacidad **de perdonar y sentir compasión** está dentro de nosotros.

Las emociones

Las emociones. Cuando un adulto llora ante un niño, es muy probable que éste no te diga cosas como: No te dirá que te ve feo; que los adultos no lloran; no te ignorará para que se te pase; no te regañará para que no llores más... Te dará un abrazo, te mirará sin juzgarte, te dejará un juguete, estará presente. Es una manera respetuosa de acompañar una emoción.

El elemento (Ideas de Ken Robinson)

Todos los niños empiezan el colegio con una imaginación brillante, una mente fértil y buena disposición a expresar lo que piensan. Guau! ¿Por qué estas cualidades van desapareciendo?

El menú escolar

En TEEP no rechazamos nada. De primer plato: lectura, escritura, aritmética e idiomas. De segundo plato: ciencias sociales, ciencias naturales, informática y educación física. Y de postre: música, artística y valores. Perfecto. No se trata de rechazar ni quitar nada. Todas estas asignaturas y contenidos están enfocados para tener un trabajo, ganar dinero... ¿Qué tal si añadimos la asignatura "C" que acompañe a todas las demás? Comprensión, compasión, compañerismo, colaborar, creatividad, caridad, calma , calidez y corazón... Junto al tener y hacer del menú escolar incorporar el SER. ¿En las casas y en las escuelas se habla de juicios, críticas, amenazas, castigos, poder, odio?

Observar, escuchar y aprender

GESTO:

¿Cuánto tiempo hace que no observas, escuchas y aprendes de un niño?

Llegamos tarde

Llegamos tarde a las necesidades del niño.

¿Que hago?

Presencia con la niña (propuestas)

1- Atiende tus sensaciones

2- Atiende tu cuerpo interior (energías)

3- Observa cómo piensas, sientes y reaccionas cuando piensas en tus padres y cuando estás con tus hijos.

ENCUENTRO 3

GESTO:

Práctica para atender a mi niña interior. Dejar ir. Atiendo lo que estoy sintiendo. En cualquier momento del día me pregunto qué estoy sintiendo...

Las conductas de los niños son mensajes para nosotros

Si doy respeto al niño, él respetará.

Las conductas naturales de los niños nos superan cuando estamos estresados, cansados, depresivos, angustiados, tristes, preocupados...

Los niños siempre son algo. Les etiquetamos y se lo creen de por vida.

Los niños no tienen ningún problema (sin duda que hay situaciones muy específicas y especiales). Todas nuestras limitaciones, no estar presentes, no ser conscientes, se las transmitimos a ellos.

Nuestras carencias las queremos llenar con el amor de nuestros hijos.
(Eckhart Tolle)

Pensad en vuestros padres, cuidadores, maestros...

Si fuéramos conscientes de ello... de que estamos manipulando a nuestros hijos y nos dijéramos en voz alta lo que se está pensando inconscientemente:

<Quiero que logres lo que yo nunca logré>

<No quiero que sufras lo que yo sufrí; por favor no hagas esto y haz esto>

<Quiero que seas algo a los ojos del mundo para que yo pueda ser algo por mediación tuya>.

<Nunca serás nada, porque no podrás ser lo que yo ya soy y he conseguido>

<No me decepciones, he sacrificado mucho por ti>

<Mi desaprobación va a hacer que te sientas culpable e incómodo, al final accederás a mis deseos, a lo que yo necesito>

<Ni qué decir que yo sé lo que más te conviene>

<Te quiero y te seguiré queriendo si haces lo que yo te diga, pues sé lo que más te conviene>

A experimentar con los niños

Los 4 pasos de cada día:

1. Que mi lenguaje sea impecable
2. No hay nada personal
3. No hagas suposiciones
4. Lo que hagas, hazlo como si tú lo hubieras elegido, con todo tu amor.

(Lleva a un cambio de mentalidad)

¿Qué hago?

Tus coordenadas son perfectas. No las juzgues. Míralas.

Atiende todo lo que está pendiente de ser atendido.

No juzgues.

Hazte responsable de lo que sientes.

No dejes de confiar.

EL PERDÓN: Reconocer la insustancialidad del pasado y permitir que el presente sea tal como es, sin querer cambiarlo ni resistirse a él. (El pasado es una sombra y el futuro una ilusión)

Presencia

Atiende tus pensamientos sin juzgarlos pero no te identifiques con ellos.

Meditación y respiración consciente (unos minutos)

Cuando desayunes enfócate en esa experiencia y nada más (comenzarás la jornada de otra manera)

Enseñen a ese niño a apreciar el instante en el que la vida se da -ellos ya lo hacen pero se les olvidará si no lo ven en nosotros-. Pero primero practiquen ustedes este instante que la vida les está dando, con todo lo que tiene, les guste o no. Serán los maestros que nunca nadie ha tenido. Educar es dar luz, algo de dentro, sacar fruto, que es igual que disfrutar.

Final

<Quiéreme cuando menos creas que me lo merezco, porque es cuando más lo necesito> O ves una expresión de amor, o ves una petición de amor.

Recuerden: <No tienen que cambiar nada>

No intenten cambiar a sus hijos, alumnos..., acompáñenlos a que ellos mismos les enseñen a ustedes como educarles.

Sois la joya de la corona de una sociedad diferente donde todo tiene cabida.

Sois el jardinero que sabe que una semilla ya tiene todo el conocimiento necesario para crecer.

PORQUE EL AMOR INCONDICIONAL no ha venido a cambiar el mundo... sino a amar al mundo tal como es. A partir de esta premisa de respeto llegará EL NUEVO CAMBIO EN LA EDUCACIÓN, EN EL MUNDO Y EN NOSOTROS MISMOS, QUERIDOS ADULTOS.

