Tarde de Chicas

Actividades para *madres e hijas* felices, conscientes y conectadas

URANO

NUANPRANG SNITBHAN

«*Tarde de chicas* es un cuaderno de ejercicios de *mindfulness* lleno de encanto y con mucho corazón, pensado para madres e hijas. Servirá para plantar semillas de conciencia y de compasión, y será una invitación para todas las chicas a ser curiosas y a conectar consigo mismas. La conexión —con nosotros mismos y con los demás— es una ventana abierta a ver de verdad, escuchar de verdad, sentir de verdad y tocar el corazón del otro. Ojalá este libro ayude a muchas madres e hijas.»

Eline Snel, autora de *Tranquilos y atentos como una rana*

«*Tarde de chicas* constituye un recurso excelente dirigido a las mamás que quieren permanecer conectadas a sus hijas y a la vez empoderarlas para que conecten con ellas mismas. Las actividades creativas, divertidas y paso a paso que propone la doctora Snitbhan ofrecen experiencias que ayudan a las niñas a desarrollar una fuerte identidad fundamental que necesitan antes de iniciar su transición hacia la adolescencia.»

Dra. Maria Clark Fleshood, autora de *From Tweens to Teens*

«Un tesoro en forma de actividades que inspirarán, educarán y conectarán a madres e hijas traspasando la frontera generacional, y que ayudará a construir felicidad y conciencia emocional para todos.»

Dr. Christopher Willard, autor de *Child's Mind*
y *Growing Up Mindful*

Tarde de chicas

Un cuaderno de ejercicios
compartido por madres e hijas
para conectar, aprender y amar.

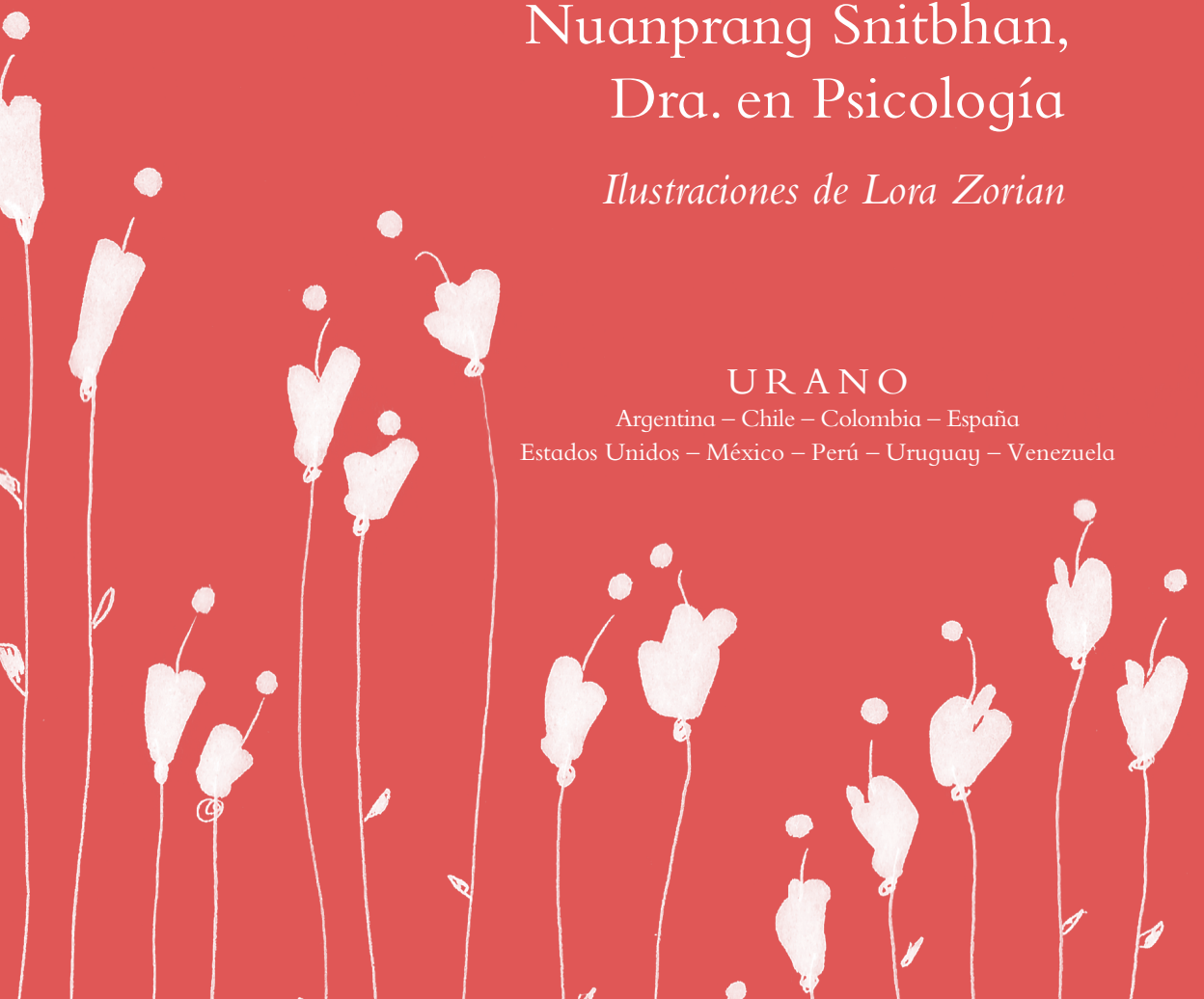


Tarde de chicas

Nuanprang Snitbhan,
Dra. en Psicología

Ilustraciones de Lora Zorian

URANO
Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela



Título original: *Girl Time*
A Mother-Daughter Activity Book for Sharing, Bonding, and Really Talking
Editor Original: Shambala Publications, Inc., Boulder, Colorado
Traducción: Rocío Carmona Fernández

1.ª edición Junio 2017

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

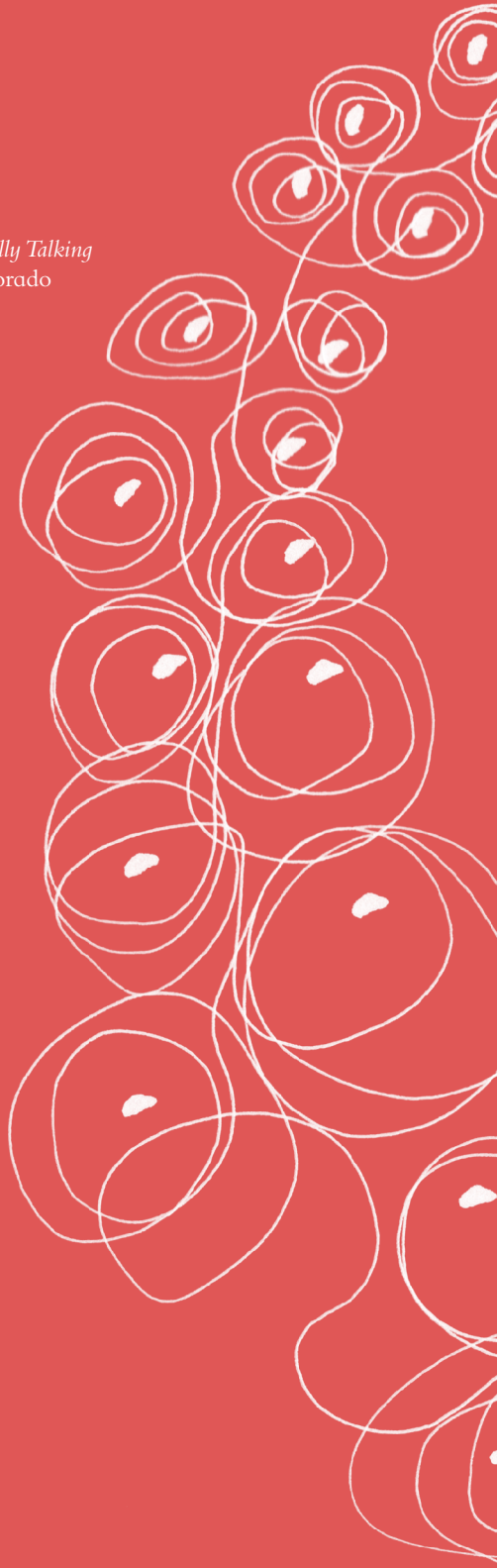
Copyright © 2016 *by* Nuanprang Snitbhan, PsyD
Ilustraciones Copyright © 2016 *by* Lora Zorian
All Rights Reserved
© 2017 de la traducción *by* Rocío Carmona Fernández
© 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.mundourano.com
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-987-0
E-ISBN: 978-84-16990-41-2
Depósito legal: B-14.688-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: LIBERDUPLEX
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*



Índice

Una nota para las hijas y sus madres IX
Vamos a practicar *mindfulness* 1
Hablemos de sentimientos 9
Observemos los sentimientos agradables 19
Observemos los sentimientos «no tan agradables» 27
Observemos el aburrimiento 35
Observemos nuestra preocupación 43
Hablemos de cuando la vida es triste 53
Observemos la ira 63
Hablemos del estrés 75
Entrena tu cerebro 83
Vamos a relajarnos 91
Plantemos las semillas del pensamiento positivo 99
Vamos a hacer ejercicio 107
Vamos a comer 115
Hablemos de cómo tener una imagen positiva de nosotras mismas 125
Vamos a repartir bondad 133

Epílogo 141
Más herramientas 142
Agradecimientos 144
Referencias 145
Sobre la autora 146



Una nota para las hijas y sus madres

Los niños sienten y piensan igual que los adultos. Sin embargo, la gran diferencia entre niños y adultos es que, a menudo, a los niños les cuesta más decir lo que piensan o expresar cómo se sienten. Esto puede ser frustrante y confuso para algunos chicos. Pero lo cierto es que, en este tema, ¡tu madre tiene más práctica que tú! Confía en mí: es totalmente normal estar sensible o que algo te importe mucho. Hay muchísimas ventajas en el hecho de sentirse así, y a medida que avances en este libro descubrirás cuáles son.

He ideado este cuaderno de ejercicios para que tu madre y tú lo hagáis juntas, como una actividad compartida. Haced turnos para completar los ejercicios de cada capítulo y a continuación, ¡compartid lo que hayáis escrito! Mi objetivo también es que aprendas algunas habilidades cruciales en la vida que pueden ser difíciles de enseñar y de las cuales tampoco resulta fácil hablar. No eres la única que piensa que hay un montón de temas de los que los padres y los hijos evitan conversar, temas que nos hacen sentir extraños, torpes e incómodos, como los enfados, la ansiedad o el estrés. Muchos padres no saben cómo iniciar una conversación sobre temas así, y en cierto modo esperan que sus hijas aprendan sobre ellos en la escuela. Al mismo tiempo, muchas chicas tienen miedo de preguntar o de compartir sus pensamientos y sus sentimientos acerca de estos temas, porque no quieren que sus padres se preocupen por ellas o que se pongan pesados controlándolas. La buena noticia es que, utilizando este libro, será más fácil para ti y para tu madre conectar y hablar de temas difíciles. Te recomiendo que hagas una actividad por semana para que así tengas tiempo suficiente de practicar tus nuevas habilidades. En el libro encontrarás preguntas

que os ayudarán a compartir de forma segura vuestros sentimientos y vuestros pensamientos. Las actividades de este cuaderno de ejercicios te ayudarán a aprender a cuidar de tu cuerpo y de tu mente, a aumentar tu sensación de control y a ver las cosas con otra perspectiva. También aprenderás habilidades que puedes usar para ser más consciente, más feliz, sentirte más saludable y tener relaciones de más calidad con la gente que te rodea.

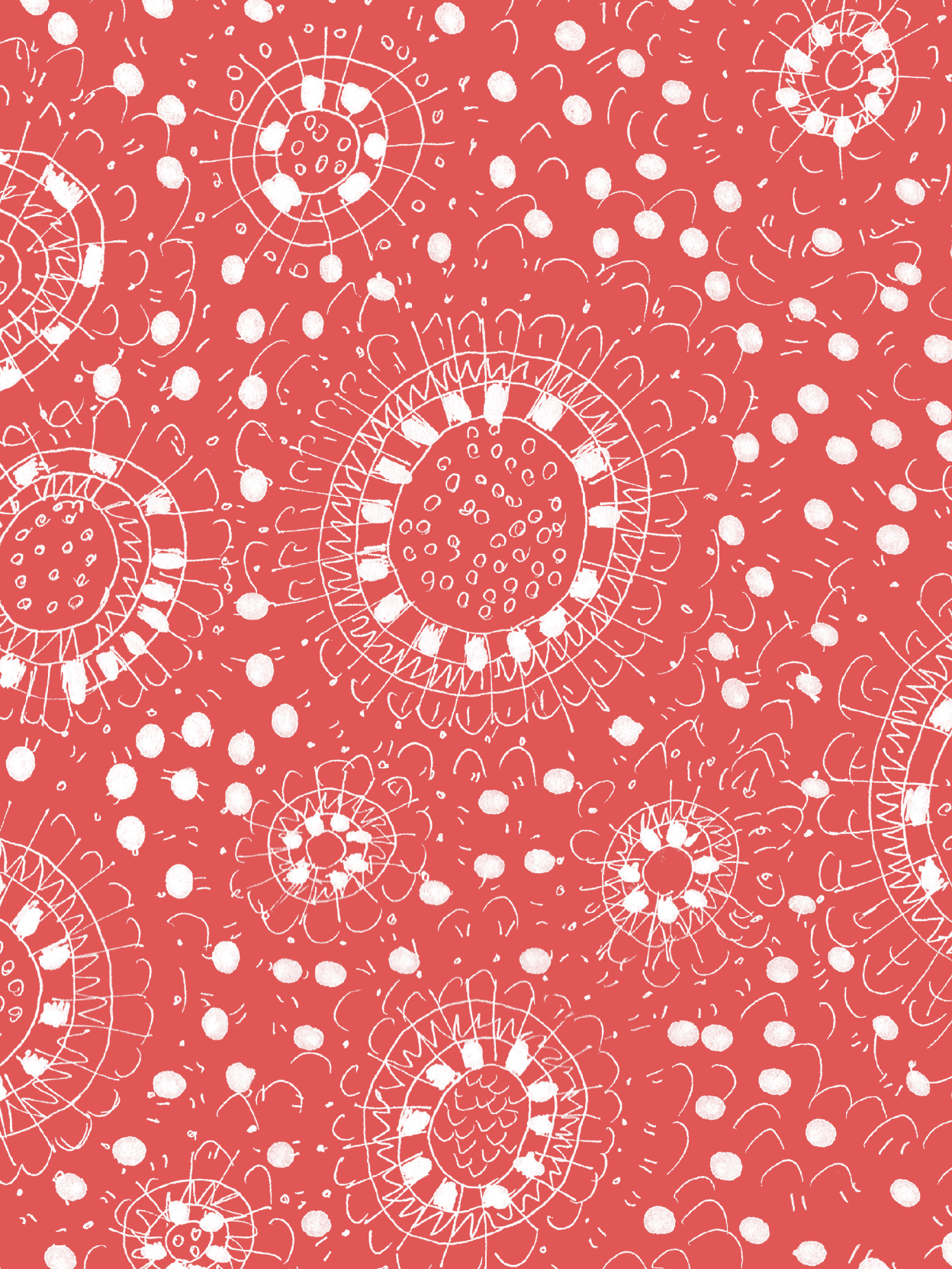
Espero que os divirtáis y disfrutéis del tiempo que paséis juntas realizando estas actividades y ejercicios. No olvidéis prestar atención a los consejos que he añadido en los apartados «Más ideas de *mindfulness*», así como a los distintos ejercicios de respiración que propongo en los apartados «Tomaos un respiro» que aparecen al final de cada actividad. Encontraréis todavía más ideas creativas que os ayudarán a permanecer conectadas y centradas en el apartado «Más herramientas» que aparece al final de este cuaderno de actividades.

¡Preparaos para la diversión!



Tarde de chicas





Vamos a practicar *mindfulness*

El *mindfulness* consiste en ir más despacio y poner la atención en la respiración o en lo que nos rodea, instante a instante, sin pensar en el futuro o en el pasado. La gente lo practica desde hace miles de años, y se ha demostrado que es beneficioso tanto para los niños como para los adultos. Quizá de entrada te suene aburrido, confuso o difícil, pero si lo intentas, con un poco de suerte descubrirás que no es nada de eso. Cuando domines el *mindfulness* puede que seas más feliz, a la gente le gustará incluso más estar contigo y, además, serás capaz de enfrentarte mejor a los retos que la vida te vaya poniendo delante. ¿Alguna vez has oído la expresión «Si la vida te da limones, haz limonada»? Con la práctica del *mindfulness* ¡te convertirás en la mejor artesana de limonada del mundo!

La práctica del *mindfulness* funciona de la siguiente manera: imagina que vas caminando por un campo de hierba alta. La primera vez que caminas por ese campo es difícil. Tienes que abrirte paso a través de la hierba y eso puede ser duro. Pero al día siguiente, cuando camines por ella, podrás ver tus huellas, y de ese modo te será más fácil guiarte. Transcurridas varias semanas, y luego meses, la hierba se habrá convertido en un camino despejado, y resultará muy fácil y agradable caminar por él. Lo mismo pasa con el *mindfulness*: ¡se vuelve más fácil cada vez que lo practicas!

ACERCA DE ESTE EJERCICIO

La primera actividad se centra en cómo vivir en el momento presente y aumentar tu conciencia sobre tu entorno y lo que sucede a tu alrededor. No

te preocupes: ¡es divertido! Este ejercicio en particular te pedirá que vayas a la cocina y te invitará a fijarte en cosas de la casa sobre las que nunca habías pensado demasiado. A lo largo del libro encontrarás actividades variadas que te ayudarán a dar un paso atrás y a volverte más consciente, no solo de lo que te rodea sino también de tus pensamientos, sentimientos, comportamientos y tus hábitos. Al final de cada ejercicio encontrarás un apartado llamado «Tiempo de conversar», donde tu madre y tú tendréis la oportunidad de compartir la una con la otra vuestro trabajo, vuestras ideas y vuestros sentimientos. Al final de todo, un ejercicio de respiración abdominal de cinco minutos para madre e hija os ayudará a terminar cada actividad con una mente más calmada.

MÁS IDEAS DE MINDFULNESS

Puedes practicar estar en el momento presente tomándote un descanso de dos minutos de lo que estés haciendo y centrándote en lo que sucede a tu alrededor. Escoge uno de los cinco sentidos —vista, oído, olfato, tacto y gusto— y préstale atención. Dedica cinco minutos a escuchar, simplemente, todos los sonidos que hay a tu alrededor. Cuando tu mente empiece a dispersarse, simplemente vuelve a centrarte de nuevo.

Hija: Conviértete en una exploradora

Tómate cinco minutos para mirar por la cocina y apunta en el espacio de debajo todos los objetos redondos que puedas encontrar.

Tómate otros cinco minutos para buscar distintos olores por tu casa y descríbelos aquí.

Una vez que hayas acabado, busca un lugar cómodo donde sentarte junto a tu madre y responde a las preguntas del apartado «Tiempo de conversar» de la página 5.

Mamá: Conviértete en una exploradora

Tómate cinco minutos para mirar por la cocina y apunta en el espacio de debajo todos los objetos redondos que puedas encontrar.

Tómate otros cinco minutos para buscar distintos olores por tu casa y descríbelos aquí.

Una vez que hayas acabado, busca un lugar cómodo donde sentarte junto a tu hija y responde a las preguntas del apartado «Tiempo de conversar» de la página siguiente.