

CRECER JUNTOS



Yoga y disciplina positiva para afrontar los retos de la educación

VANESA LORENZO

CRECER JUNTOS

VANESA LORENZO

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Vanesa Lorenzo, 2020

© de las fotografías, Jonathan Miller, 2020

© de las ilustraciones, Ana Vasco, 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Con la colaboración de Gema Moraleda en la redacción, Catherine Esteve como asesora de yoga y Angélica Joya como asesora de disciplina positiva

Diseño de maqueta: © Enric Adell

Primera edición: octubre de 2020

Depósito legal: B. 13.499-2020

ISBN: 978-84-08-23324-4

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: T. G. Soler

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de **manera sostenible**

ÍNDICE

9	PRÓLOGO: ES TIEMPO DE ESTAR JUNTOS
13	INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRES?
27	CAPÍTULO 1: YOGA Y MATERNIDAD
28	El largo camino del yoga
29	¿Qué me ha enseñado el yoga?
34	¿Cómo me ayuda el yoga a afrontar la maternidad?
38	El futuro de nuestros hijos depende de nosotros
43	CAPÍTULO 2: LA DISCIPLINA POSITIVA
44	Cómo descubrí una nueva manera de educar a mis hijas
48	Que siempre se haya educado igual no significa que no podamos cambiar
50	El comportamiento como la punta del iceberg
57	CAPÍTULO 3: LOS CUATRO PILARES DE LA DISCIPLINA POSITIVA
59	Las necesidades de nuestros hijos
61	El respeto mutuo
72	Educación a largo plazo
75	El aliento
77	Nuestra lista de valores
79	¿Cómo podemos saber si lo estamos haciendo bien?
88	¿Qué es y qué no es la disciplina positiva?
91	CAPÍTULO 4: EL YOGA PARA NIÑOS
92	Un camino hacia el futuro
93	¿En qué consiste el yoga para niños?

96	Los tres pilares del yoga para niños
102	¿Cómo viven los niños el yoga?
103	Niños en equilibrio por dentro y por fuera
105	Ellos aprenden y nosotros aprendemos con ellos
108	¿Qué es y qué no es el yoga?
111	CAPÍTULO 5: CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA DISCIPLINA POSITIVA
112	Mi hijo no me escucha
119	¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos nos escuchen?
127	Tú juegas un papel decisivo
132	Premios, castigos, gritos y amenazas
136	Mi hijo llora, ¿qué puedo hacer?
142	¿Y qué pasa con las rabietas?
145	Las guerras con la comida
151	Mi hijo me contesta mal
154	La responsabilidad, una herramienta clave
160	La calma, la base de toda comunicación
164	La atención, nuestra fiel aliada
166	¿Y si nada de esto funciona?
169	CAPÍTULO 6: YOGA PARA NIÑOS EN FAMILIA
170	Las posturas en la práctica del yoga para niños
178	Cuáles son los objetivos del yoga infantil
184	El yoga en la etapa preescolar (de tres a seis años)
198	Una práctica completa para niños de tres a seis años
200	Yoga para niños de primaria (entre seis y doce años)
218	Una práctica completa para niños a partir de seis años
221	BUEN VIAJE
222	AGRADECIMIENTOS

CAPÍTULO 1

YOGA Y MATERNIDAD

«Sé compasivo cuando sea posible. Siempre es posible.»

— DALAI LAMA

El largo camino del yoga

Cuando empecé a practicar yoga en Nueva York hace más de quince años, no era para nada consciente de cómo esa decisión cambiaría mi vida. Antes de llegar a Manhattan nunca me lo había planteado, pero, una vez allí, daba la sensación de que todo lo que me rodeaba apuntaba en esa dirección.

El yoga es una actividad muy popular entre los profesionales de la moda neoyorquinos y, por si eso fuera poco, hay centros por todas partes, por lo que acaba resultando muy accesible y fácil de practicar. Todo esto coincidió con el hecho de que yo estaba buscando una manera de mantenerme en forma en la Gran Manzana, y cuando probé el Ashtanga Vinyasa, una modalidad de yoga muy dinámica en la que realizan secuencias de asanas sincronizando la respiración con el movimiento, pensé que aquello era justamente lo que necesitaba. Para mí, entonces, el yoga solo era eso, una forma interesante y exigente de hacer ejercicio y conseguir un cuerpo equilibrado y bonito.

28

Pero con el paso del tiempo, de una forma muy gradual, empecé a conocer mejor la filosofía asociada a la práctica física y a comprender que esta contempla nuestro ser de una forma global. En yoga, cuerpo y mente son uno. Los cambios físicos se traducen en cambios mentales y también sucede lo contrario: los cambios mentales conducen a cambios físicos, aunque al principio no seas muy consciente de ello. De hecho, las asanas o posturas son imprescindibles para fortalecer nuestro cuerpo, pero, en el fondo, no son más que un medio para alcanzar un nuevo estado de consciencia en el que somos capaces de afrontar mejor los retos vitales. Pero eso no es algo que se comprenda en un día.

Con los años, todo este aprendizaje va sedimentando y madurando. Es un proceso largo y gradual que avanza en paralelo con nosotros y con nuestros cambios vitales. En mi caso, tanto el embarazo como la maternidad me abrieron una nueva vía de autoexploración a través de la práctica.

Convertirme en madre influyó en mi forma de hacer yoga en la misma medida en que el yoga influye en cómo afronto el hecho de ser madre.

Por eso, antes de abordar qué es el yoga para niños y la disciplina positiva y cómo me ayudan a enfrentarme a los retos que supone educar a mis hijas, me gustaría hablar de cómo el yoga me ayuda a observarme como madre, reeducarme para poder educarlas mejor a ellas y controlar mis emociones cuando las situaciones se ponen tensas.

¿Qué me ha enseñado el yoga?

La observación empática

29

El primer plano de conciencia que se alcanza con el yoga es a través del cuerpo. Al practicar las asanas te centras en la respiración y en las reacciones físicas que estas generan, y esto te permite conectar contigo de manera consciente, experimentando el aquí y ahora.

Para disfrutar de una buena práctica es necesaria esa conexión, eso te da la oportunidad de poder sentir tu cuerpo y, por ejemplo, notar dónde hay tensiones y dónde no, qué pasa cuando te mueves de una manera u otra...Y, poco a poco, comprendes que tu estado emocional y tus ideas también afectan a tu estado físico. Si un día estás baja de ánimo o tienes estrés o nervios, la práctica puede verse afectada.

Por eso, sobre la esterilla intentas dejar la mente a un lado para poder conectar con tu cuerpo sin intermediarios mediante la observación y la escucha sin juicio. De este modo, te acostumbras a observar y escuchar tus pensamientos y sensaciones más allá del cuerpo y, casi sin darte cuenta, esta costumbre empieza a filtrarse en tu día a día. Pero no es una observación egocéntrica ni perfeccionista. Al contrario. La observación del propio cuer-

po cuando practicas yoga se basa en un concepto propio de la filosofía budista: la compasión. En Oriente, la idea de compasión es muy distinta que en Occidente, donde esta palabra se entiende en el contexto de la religión cristiana y suele asociarse a la lástima o la pena.

En el yoga, la compasión está relacionada con la empatía, con no juzgar lo que pasa, sino entenderlo y aceptarlo como viene. Y lo mismo sucede con los sentimientos y sensaciones en el día a día. Practicar yoga te enseña a escucharte, a identificar qué te pasa y qué sientes sin juzgar si tu reacción es adecuada a la situación o al momento. Nuestras emociones o pensamientos son solo eso, no nos definen, y saber aceptarlos nos permite intentar cambiarlos si creemos que debemos hacerlo, pero sin culparnos ni frustrarnos.

La respiración

En la práctica del yoga es fundamental la respiración consciente. Para poder utilizar toda nuestra capacidad pulmonar tenemos que dejar espacio al diafragma para expandirse, y tanto nuestra postura como nuestras emociones afectan a este espacio. Sobre la esterilla, aprendemos a observar nuestra respiración en cada postura y nos acostumbramos a percibir su relación con nuestras emociones.

Por ejemplo, cuando estamos relajados, nuestra respiración es lenta, profunda, serena. En cambio, cuando nos estresamos o tenemos miedo, tendemos a respirar de manera rápida y superficial. Por otro lado, si adoptamos una postura encorvada, esto hace que nuestra respiración sea menos profunda y, por lo tanto, más corta, muy distinta de cuando nos erguimos y abrimos el pecho. En definitiva, la respiración nos muestra que lo físico y lo emocional están conectados y nos da pistas para escuchar a nuestro cuerpo.

Pero lo más importante es que esto también funciona a la inversa. Es decir, si notamos que nos estamos poniendo nerviosos, parar y respirar

conscientemente de manera tranquila nos ayuda a relajarnos y recuperar el control de nuestra emotividad. Esto es muy útil en situaciones tensas o cuando una emoción nos embarga, ya que nos proporciona una herramienta sencilla que no precisa de nada más que algo de práctica, nuestra consciencia y nuestra voluntad.

La humildad

La humildad es imprescindible para avanzar en la práctica del yoga. La esterilla te confronta continuamente con tus inseguridades, miedos y tu falta de confianza, y todas estas emociones impregnan las asanas porque, como ya hemos dicho, es imposible dissociar tu estado emocional de tu respuesta física.

Es algo que he experimentado un montón de veces. Sea la asana sencilla o complicada, si la afronto con miedo, no consigo hacerla; si llego a la clase con nervios o estrés, me caigo en las asanas de equilibrio; si intento hacer una torsión o un estiramiento profundo forzando el cuerpo con un exceso de exigencia, este se resiste...

31

Solo cuando hago las posturas respirando conscientemente, de manera amable y sin aferrarme a pensamientos, consigo aprovechar bien la práctica. Pero nunca es perfecta, porque igual que la humildad te ayuda a mejorar, también lo hace a conformarte una vez la has acabado si no ha sido tan óptima como esperabas. No pasa nada. Cada día es una nueva oportunidad.

La humildad es necesaria en la práctica del yoga para asumir que hay posturas o movimientos que no nos salen o para los que aún no estamos preparados y, así, poco a poco, y de manera compasiva, aprendemos a asumir los propios tempos y limitaciones, a aceptar que no somos perfectos y a tratarnos con amabilidad y cariño sean cuales sean las circunstancias. Con el tiempo, esta forma de relacionarnos con nosotros mismos va pasando, poco

a poco, de la esterilla a nuestro día a día, y nos ayuda a sobrellevar y asumir de la misma manera los retos que nos va poniendo la vida.

Aprender a desaprender

Cuando empiezas a hacer yoga, lo más normal es que el cuerpo no esté acostumbrado a adoptar según qué posturas. Es muy habitual que las personas que llegan a una clase de yoga por primera vez pregunten: «¿Seré capaz de hacer esto?». Y, a no ser que tengan algún problema físico concreto, la respuesta siempre es sí. Nuestro cuerpo es capaz de cambiar, de fortalecerse, de hacerse más elástico. Y este hecho físico, que nos puede parecer más o menos lógico o natural cuando hablamos de músculos y tendones, se da también en nuestra mente. Y esto no es algo que tengamos que creer porque sí, lo dice la ciencia. El cerebro es plástico y los neurólogos han descubierto que esta plasticidad permite establecer nuevas conexiones cerebrales a cualquier edad y no solo en la infancia, como se creía hasta hace unos años.

32

El yoga no solo me ha demostrado que estos cambios, tanto físicos como mentales, son posibles, sino que también me ha acostumbrado a buscarlos y asumirlos con total normalidad. Porque, a veces, al llegar a la edad adulta tendemos a creer que muchas cosas relacionadas con nuestro carácter, y sobre todo con nuestras ideas, son ya inamovibles. Somos así, qué le vamos a hacer. Pero, como sucede con el cuerpo, si queremos cambiar nuestra forma de hacer o de pensar sobre un determinado tema basta con practicar y repetir, observarse e insistir. Decidir qué patrones de comportamiento o qué ideas queremos cambiar y hacerlo con la ayuda del resto de las herramientas que nos da el yoga, sobre todo, la humildad y la compasión.

Una espiral de mejora

En yoga, todos los conceptos y aprendizajes están muy conectados entre sí y no es posible explicar unos sin mencionar los otros. No solo cuerpo y mente son la misma cosa, sino que todos los conceptos que rodean la práctica están relacionados entre sí. Para poder verlo todo en su conjunto, yo lo imagino como una espiral continua y ascendente que me ayuda a mejorar a cada paso mientras me acerca a un ideal que sé que es inalcanzable. Esta espiral sigue un ciclo continuo:

Esto sirve tanto en la práctica física como en el plano mental, en la esterilla y en la vida.

Para mí, el yoga es sobre todo una escuela, una forma de conectar conmigo misma que me permite conocerme, aceptarme e intentar cambiar lo que no me gusta. Esto es algo que me parece fundamental, ya que la relación más significativa que tendremos en esta vida es la que establecemos con nosotros mismos. Siempre he creído que no hay nada más importante que sentirse a gusto en la propia piel y el yoga me ayuda a intentar conseguirlo.

33



¿Cómo me ayuda el yoga a afrontar la maternidad?

Como he explicado al principio, la maternidad me abrió una nueva vía de autoexploración en mi práctica del yoga, pero también la cambió. Igual que durante el posparto tuve que reducir la intensidad de mi práctica porque mi fortaleza física no era la de antes, el hecho de tener dos hijas pequeñas hace que el tiempo que puedo dedicarme a mí misma se haya reducido. Esto provoca que ya no pueda destinar tantas horas al yoga como antes, pero también que sea más consciente de mis necesidades e intente optimizar al máximo los pocos momentos de los que dispongo. Por ejemplo, si he tenido un día de muchos nervios, intento orientar mi práctica a la respiración y la meditación.

34 Aunque solo sean quince minutos, es un momento que me sirve para reconectar conmigo y recuperar la calma. Otras veces, siento que necesito moverme y fortalecer el cuerpo, y entonces opto por una práctica física muy intensa. Como siempre, se trata de escucharme y encontrar el equilibrio.

Pero eso no es todo. A lo largo de estos últimos años, la filosofía del yoga me ha acompañado y me acompaña en el complicado proceso de educar a mis dos hijas. No ha sido algo buscado, sino que ha sucedido de forma completamente orgánica.

Si eres madre o padre sabes que los hijos nos llevan al límite en todos los sentidos. Sacan lo mejor de nosotros, pero también lo peor. Cuando sucede lo primero es maravilloso, experimentamos emociones sobrecogedoras que nunca habríamos podido imaginar y descubrimos facetas de nosotros mismos que, a veces, teníamos olvidadas o nos resultan completamente nuevas.

Es una vivencia preciosa y seguramente el motivo por el que se dice que ser padres es una de las experiencias más transformadoras y positivas que se puede tener en la vida. Pero cuando sucede lo segundo puede llegar a ser desesperante. Perder los nervios con nuestros hijos genera mucha frustración y también culpa. Sentimos que no estamos a la altura. Y es ahí donde el

yoga me ayuda a gestionar mejor las situaciones en las que las emociones negativas me embargan.

Escucharme y saber cuándo estoy llegando al límite me permite tomarme un momento para intentar reconducir la situación. En estos casos, les digo a mis hijas: «Ahora no puedo seguir hablando con vosotras, estoy muy nerviosa y siento rabia. Voy a irme un momento, voy a respirar y cuando esté más tranquila volveremos a hablar». Abandonar el espacio, calmar mi respiración e intentar mirar el problema desde una perspectiva más serena no es sencillo, pero me parece un ejercicio importante y necesario. Me parece vital en la educación de mis hijas que aprendan que hay momentos en los que las emociones nos invaden y que es importante reconocerlos, asumirlos y aprender a gestionarlas dejando la rabia a un lado.

Por supuesto, esto no siempre es así. Hay momentos en los que, a pesar de reconocer la emoción, no soy capaz de frenar el comportamiento reactivo. Me enfado, grito o digo cosas que no debería decir. Cuando pasa esto procuro, ante todo, ser compasiva conmigo misma, recordarme que no soy perfecta, que cometo errores y que no debo culpabilizarme por ello, sino asumirlos, aprender de ellos e intentar hacerlo mejor la próxima vez. Pero eso no es todo. Ese es el trabajo que hago conmigo misma, pero hay otro trabajo, aún más importante, que es el que hago con ellas.

35

Dar un paso atrás

Después de un momento tenso que no he podido reconducir, cuando todo ha pasado, recorro a la humildad para pedir perdón a mis hijas. Porque creo que es muy importante reconocer y asumir nuestros errores ante nuestros hijos. En realidad, es lo que hacemos cuando tratamos con adultos: si nos equivocamos, lo reconocemos y pedimos perdón. O por lo menos deberíamos hacerlo.

¿Por qué a veces nos cuesta tanto hacerlo con nuestros hijos? ¿Acaso creemos que, al hacerlo, perdemos autoridad? Yo estoy convencida de que no es así. Porque, si nunca admitimos errores ante nuestros hijos, ¿qué mensaje les estamos dando? ¿Que la perfección existe y es a donde tienen que aspirar? ¿Que cuando ellos se equivocan son inferiores a nosotros? O algo mucho peor, ¿que equivocarse es un fracaso y que no hay que mostrar nunca debilidad? No parece demasiado buena idea.

Por eso, cuando tengo una mala reacción con mis hijas, siempre intento pedirles perdón después y explicarles lo que ha pasado. Ellas siempre responden de forma positiva, con comprensión. Mi hija mayor, incluso, empieza ya a lanzarme mensajes como estos: «Mami, no te preocupes, estoy bien».

Ponernos en su lugar

37

La compasión también es un valor imprescindible para mí en el trato diario con mis hijas. Ser niño no es fácil, aunque a veces se nos olvide. Ellos están aprendiendo, abriéndose al mundo, y lo hacen con sus limitaciones, propias de la edad y del proceso madurativo, que es distinto en cada niño. A veces, esto nos puede llegar a desesperar como adultos, porque nos gustaría que obedecieran a la primera y que hicieran las cosas de la misma manera que nosotros, ¿verdad?

Pero, en primer lugar, tenemos que asumir que nuestros hijos son seres independientes, distintos de nosotros, con su carácter y sus ideas, sobre los que nosotros podemos influir pero que no nos pertenecen. Además, los niños pasan por distintas fases en las que desarrollan nuevas facetas de su carácter, exploran su entorno de manera distinta, desarrollan su lenguaje verbal y no verbal, empiezan a buscar límites... Es un proceso fascinante, pero también agotador cuando surgen comportamientos inadecuados.

Por suerte, gran parte de estos retos son efímeros y, a menudo, solo hay que dejar que pase el tiempo para que las cosas cambien. Cuando doy pautas de comportamiento a mis hijas, siempre intento buscar el equilibrio entre lo que no se puede consentir de ninguna manera (comportamientos peligrosos para su integridad física, por poner solo un ejemplo), lo que me gustaría que hicieran y lo que hacen, que está bien, pero no es exactamente como yo querría.

Ponerme en su piel, entender cómo funciona su cerebro y qué puedo esperar en cada momento es un ejercicio diario que me ayuda y me conduce a relacionarme con ellas con compasión. Un proceso donde también entra en juego el valor de la humildad, para aceptar tanto mis limitaciones como las suyas y sobre todo los errores de todas.

38

El futuro de nuestros hijos depende de nosotros

Creo que, llegados a este punto, es importante romper con la idea de que saber educar es algo innato. A veces, tengo la sensación de que se asume que, al convertirte en madre o padre, te llega de repente todo el conocimiento necesario para relacionarte con ese nuevo ser. Pero mi experiencia ha sido muy distinta y, desde que mi hija mayor cumplió más o menos dos años y llegó mi segunda hija, tuve que comprender y asumir que ser madre me desbordaba. Porque, al fin y al cabo, ¿qué sabía yo de educar? ¿Qué sabemos todos?

Existe una paradoja fascinante. A la hora de elegir un centro educativo para nuestros hijos, nos preocupamos mucho porque los docentes, además de ser buenos y competentes en su materia, sean también buenos

Si nunca admitimos errores ante nuestros hijos, ¿qué mensaje les estamos dando? ¿Que la perfección existe y es a donde tienen que aspirar? ¿Que cuando ellos se equivocan son inferiores a nosotros? ¿Que equivocarse es un fracaso y que no hay que mostrar nunca debilidad?

pedagogos, tengan conocimientos sobre psicología infantil y cuenten con todas las herramientas necesarias para dar la mejor formación y educación a nuestros hijos. En cambio, asumimos con normalidad que todos los progenitores, por el hecho de serlo, saben cómo educar a sus hijos. Y esto no es así. Educar es un proceso largo y complejo sobre el que vale la pena leer, preguntar e informarse y, también, poner en duda todo lo que sabemos.

En la educación de nuestros hijos tendemos a repetir patrones aprendidos. Es normal. Todos hemos sido educados de una determinada manera y, cuando no sabemos qué hacer ante una situación, lo natural es recurrir a lo que hemos visto y oído antes, a lo que se ha hecho toda la vida. Pero lo cierto es que podemos elegir y hacer las cosas de una manera distinta, aunque para ello debemos ser conscientes de que tendremos que desaprender muchas cosas y aprender muchas otras y que, en el proceso, necesitaremos ayuda.

40 Este es un proceso complicado, a veces las cosas nos saldrán mejor y otras peor, pero es bueno aceptarlo todo con compasión y humildad, sin fustigarnos, porque todo contribuye a la mejora que andamos buscando. Y, al final, todo se reduce a un cambio de paradigma a la hora de educar. En mi caso, la idea es pasar de esa educación de antes basada, sobre todo, en el «porque lo digo yo» a un modelo educativo que promueva la independencia y el criterio, que deje espacio a mis hijas para ser ellas mismas y desarrollarse, sin caer en la imposición gratuita, pero tampoco en la laxitud, dándoles marcos y parámetros de comportamiento que les resulten útiles. Y, aunque creo firmemente en este tipo de educación, lo cierto es que no resulta para nada sencillo aplicarla.

Llegar a saber qué modelo educativo quería aplicar con mis hijas fue un proceso de introspección y búsqueda en el que leí y pregunté mucho. Finalmente, comprendí que no era peor madre por sentirme desbordada y necesitar ayuda y, también, que debía seguir mi intuición para encontrar respuestas que estuvieran alineadas con mis ideas y sensaciones.

Las herramientas que nos pueden ayudar

Lo primero a lo que recurrí fue el yoga. Al plantearme cómo quería que fueran mis hijas en el futuro y qué herramientas quería darles, tuve clarísimo que el yoga tenía que ser una de ellas. Quería que todos estos conceptos e ideas que tanto me ayudan desde hace años fueran para ellas casi innatos, así que cuanto antes entraran en contacto con la práctica y la filosofía del yoga más fácilmente pasarían a formar parte de su vida.

Pero pronto comprendí que con esto no bastaba. Como hemos visto, la filosofía del yoga penetra en nuestra vida de forma gradual, no es algo que se aprenda de hoy para mañana. Si hablamos de niños, se trata de un proceso aún más lento, porque depende de su proceso madurativo. El yoga es una herramienta valiosísima en el crecimiento personal, pero, en el caso de los niños, hay que esperar algún tiempo para llegar a observar sus efectos, ya que no podemos pretender que los niños pequeños desarrollen la consciencia.

Sin embargo, el hecho de que yo practique yoga es muy importante a la hora de que mis hijas comprendan mejor e interioricen su práctica y su filosofía, porque tienen un ejemplo directo en casa y puedo acompañarlas en su proceso. Precisamente a través de esta idea comprendí que mi ejemplo no se limitaba al yoga, sino que yo era un referente para ellas en todo momento y en todos los ámbitos. Así fue como supe que la primera que tenía que reeducarse para poder educarlas mejor era yo, y me puse manos a la obra.

Ahí entró en juego la disciplina positiva, un conjunto de prácticas fundamentadas en el respeto, la empatía y el sentido común que encaja perfectamente con la filosofía del yoga y que está orientada a proporcionar a los padres pautas que les devuelven la consciencia y la conexión consigo mismos y con los niños. Desde hace años, el yoga para niños y la disciplina positiva me acompañan a diario como madre, y me proporcionan ideas y prácticas alineadas con la educación que quiero darles a mis hijas. En los siguientes capítulos vamos a profundizar en ellas para entender sus claves.