

Andrea Cueva Alonso

# LOS CINCO CAMINOS

Mindfulness  
en la maternidad



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en [www.obstare.com](http://www.obstare.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

LOS CINCO CAMINOS. MINDFULNESS EN LA MATERNIDAD

*Andrea Cueva Alonso*

1.<sup>a</sup> edición: abril de 2022

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2022, Andrea Cueva Alonso

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

[www.obstare.com](http://www.obstare.com) | [obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com)

ISBN: 978-84-18956-06-5

Depósito Legal: TF-65-2022

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Agradecimientos .....	11
Prólogo .....	13
Introducción .....	15
<b>PRIMERA PARTE</b> .....	19
MADRE PRESENTE, MADRE EN CALMA .....	21
Por qué las madres necesitamos mindfulness y cómo puede ayudarte .....	21
Los cinco caminos. La rueda de medicina .....	22
Para, siéntate, siéntete .....	24
Requisitos para meditar .....	25
La meditación, el mindfulness .....	27
Cómo meditar .....	31
Tipos de práctica .....	31
Me siento y... ¿qué hago? .....	32
Beneficios del mindfulness .....	34
Cualidades que se cultivan con la práctica .....	36
<b>SEGUNDA PARTE</b> .....	39
LOS CINCO CAMINOS. ABRIENDO RUEDA DE MEDICINA .....	41
El aire: el camino a mi espíritu .....	41
La respiración amorosa en la maternidad .....	41

<i>Preparación previa</i> .....	41
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	42
<i>Comentarios posteriores. Maternar respirando</i> .....	46
<i>Práctica informal</i> .....	51
Los pensamientos en la maternidad .....	51
<i>Preparación previa</i> .....	51
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	52
<i>Comentarios posteriores</i> .....	54
<i>Práctica informal</i> .....	58
La tierra: el camino a mi cuerpo .....	58
El escáner corporal amoroso en la maternidad.....	59
<i>Preparación previa</i> .....	59
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	59
<i>Comentarios posteriores</i> .....	67
<i>Práctica informal</i> .....	71
El centro: el camino a mis hijos/as .....	72
La nuez y la maternidad .....	72
<i>Preparación previa</i> .....	72
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	73
<i>Comentarios posteriores</i> .....	77
<i>Práctica informal</i> .....	79
La bondad amorosa en la maternidad.....	80
<i>Preparación previa</i> .....	80
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	80
<i>Comentarios posteriores</i> .....	83
<i>Práctica informal</i> .....	86
Amor incondicional para cuando tu hijo/a sufre .....	86
<i>Preparación previa</i> .....	86
Momentos de dificultad con mis hijo/as .....	89
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	89
<i>Comentarios posteriores</i> .....	91

El agua: el camino a mi alma .....	92
La autocompasión para cuando sufres .....	93
<i>Preparación previa a la práctica.</i> .....	93
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	94
<i>Comentarios posteriores.</i> .....	98
El océano en la maternidad .....	99
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	100
Las emociones difíciles. Ablanda, calma, permite .....	101
<i>Preparación previa.</i> .....	101
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	102
<i>Comentarios posteriores.</i> .....	105
<i>Práctica informal.</i> .....	107
El fuego, el sol: el camino a tu vida. ....	107
La montaña en la maternidad .....	108
<i>Preparación previa.</i> .....	108
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	108
<i>Comentarios posteriores.</i> .....	111
<i>Práctica informal.</i> .....	112
El limón y la naranja en la maternidad y en la vida. ....	112
<i>Preparación previa.</i> .....	112
<i>Práctica formal. Audio</i> .....	113
LOS CINCO CAMINOS. CERRANDO LA RUEDA DE MEDICINA .....	117
Epílogo .....	119
Bibliografía .....	121

«De camino a casa, la mano de mi hija en la mía.  
La ternura es silenciosa, como los rayos del sol».

A María y a Lucía, para que siempre permanezcan unidas a su luz interior y se den a sí mismas todo el amor del mundo.

A María de los Ángeles y a Javier, por la vida y el amor infinito.

A Diego, con amor y profunda gratitud.

A Aitana, amada montaña a mi lado; a Rubén, león en crecimiento, y a Alberto.

A Víctor y a Candi, por dar vida y cuidarla.

A todos los ancestros/as que me han precedido, y que han perpetuado la vida desde los orígenes.

A todas las mujeres que han confiado en mí y he acompañado en sus embarazos, lactancias y crianzas..., y a todas las que acompañaré; infinitamente agradecida por ser testigo de lo esencial.

## AGRADECIMIENTOS

A Clínica Besada (Oviedo, Asturias).

A Patricia Amigo, a Julia García, a Helena Herrero, a María Álvarez, a Cristina Quirós, a Carlos Almoyna, a Sandra Pérez, a Candi Casal, a Elena Concheso, a Laura Ibarra, a Carlos Fernández, a Laura Núñez, a Esther Tomás, a Cristina Vazquez, a Ana Ardura, a Araceli Gutiérrez, a Lidia López, a Ana Espino, a Cristina San Narciso, a Sonia Gutiérrez, a Diamantina Toledo, a Inmaculada Corralo, a María Riega, a Inés Zamanillo, a Tamara Souto, a Lorena Sánchez, a Begoña Estrada, a Lidia Fernández, a Rebeca González, a Susana Capilla, a Naíma Ruiz, a Patricia Sánchez, a Elena Andina, a Yolanda Suárez, a Eva González, a Rocío Florez, a Anabel Guevara, a María Jesús Montes, a Elena Pueyo, a Aida Riegas, a Nadia Suarez, a Arantxa Martínez Lázaro, a Valeria Atlante, a Raquelhojasrojas, a Rebeca Blanco, a Gloria Vega, a Cristina Río, a Mayela González, a Gemma Hevia, a Edurne Arconada, a Sofía González, a Martina González, a Covadonga Piñera, a Begoña Rodríguez, a Amelia Mesa, a Mar Rubio, a Emily González, a Dora Gil, a Nancy Bardacke, a Olga Sacristan.

¡Gracias, gracias, gracias!



## PRÓLOGO

Este libro es para ti.

Porque la maternidad deseada es maravillosa aunque en ocasiones puede llegar a ser agotadora y frustrante.

El amor incondicional, cálido, expansivo y tierno no sólo llega a través de ti, también llega para ti.

Pretendo con este libro que transites tu maternidad con disfrute, paz y calma.

Pretendo que quieras cuidarte y quererte... y pretendo que con este libro tengas muchas herramientas para hacerlo y lo incorpores a tu vida.

Espero que disfrutes leyendo y practicando.

# INTRODUCCIÓN

Bienvenida a *Los cinco caminos. Mindfulness en la maternidad*.

Tal vez siempre quisiste aprender a meditar, éste es tu momento.

Mi nombre es Andrea y para mí es un gusto que estés aquí con tu atención plena aprendiendo un poco sobre cómo la meditación puede ayudarte en la maternidad.

Me gustaría empezar contándote brevemente quién soy. Soy madre de dos niñas, enfermera, IBCLC (consultora internacional certificada en lactancia), e instructora universitaria de meditación y mindfulness.

Llevo acompañando a mujeres, madres y bebés durante mucho tiempo y sé que la maternidad es una experiencia maravillosa, increíblemente gratificante y profundamente transformadora. También sé que en muchas ocasiones puede llegar a ser una vivencia muy estresante y puedes sentirte sobrepasada, inadecuada, agotada, culpable y triste entre otras muchas cosas.

Adquirir habilidades de mindfulness en la maternidad a través de *los cinco caminos* que te propongo te permitirá relacionarte con lo que vives de manera distinta, con una mayor apertura y con mayor serenidad. Disfrutarás cuidándote para poder cuidar. No es otra meta que tengas que alcanzar para ser una madre perfecta, ni una madre zen, no se trata de ser algo

diferente a lo que ya eres. La meditación te coloca en el presente, conectada a tus hijo/as.

Es una forma de vivir la maternidad con la atención y el corazón abierto acogiendo lo que sea que haya dentro y fuera de ti. Es una forma de descansar mejor, de disminuir los niveles de estrés, de encontrar confort y alivio cuando sufres, de ganar fuerza interior y confianza. Es una forma de estar conectada a tus hijo/as tanto en los buenos como en los malos momentos, y de ser capaz de mantener el equilibrio, adquiriendo mayor flexibilidad en la forma de responder a las circunstancias de tu vida. Lo entenderás mejor a medida que avances con el libro y las prácticas.

Seguro que has oído hablar de mindfulness, pero ¿qué es realmente? ¿En qué consiste?

El mindfulness es la habilidad de atender al momento presente con curiosidad y sin juzgar.

Es decir, a través de un entrenamiento de la atención somos más conscientes de nosotras mismas dándonos cuenta de lo que ocurre dentro de nosotras y también fuera devolviendo continuamente nuestra atención al aquí y al ahora.

Esta actitud de presente nos libera de gran cantidad de pensamientos innecesarios que generan mucho estrés y ansiedad, y todo esto lo haremos cuidándonos de una manera cálida, amorosa y compasiva.

«Meditar es crear una cuna de bondad amorosa donde podamos ser nutridas».

PEMA CHÖDRÖN.

A pesar de lo que puedas haber oído, meditar no es entrar en un grupo raro, sentarse en una posición extraña o creer

algo en particular. Es una práctica sencilla, secular y científicamente validada para tu cerebro. Meditar es parar y asentarte, pero también hacerte presente en tu propia vida. Es una invitación como madres a acercarnos a nuestro mundo interno con amor.

Me gustaría ahora invitarte, antes de empezar, a una pequeña práctica.

Cierra los ojos, lleva una mano a tu corazón y atiende a esa sensación de contacto cálido y amoroso. Posa tu atención en el suave movimiento de la respiración sin intentar modificar nada, sólo observa el cálido contacto y cómo eres suavemente mecida por la respiración.

Llevar la atención a la respiración y anclarnos a ella es algo muy poderoso utilizado por todas las corrientes de meditación desde tiempos inmemoriales. La atención a la respiración de una manera amorosa con nosotras mismas tiene una relación directa, como has comprobado, con nuestro sistema nervioso.

«La meditación es un estado del ser, las prácticas nos ponen en camino».

JULIA GARCÍA

Volver la mirada a la maternidad y recordar la poderosa capacidad de escuchar profundamente tu mente, tu corazón y tu cuerpo a través del programa que te propongo con los cinco caminos es una forma hermosa de cuidarte, de cuidar la vida y honrar la naturaleza que nos vive.