

# Ambiente armónico para la habitación de tu bebé



*Decorar la habitación de tu bebé puede convertirse en una actividad muy entretenida en el período de gestación y también una forma de comenzar a manifestar amor, dedicación y preocupación tangible a ese pequeño que está por llegar a casa. Ante ello, la sabiduría milenaria del Feng Shui puede ser de gran inspiración para lograr esa calma, armonía y paz que las madres buscan integrar en los espacios para los recién nacidos.*

Una de las grandes preocupaciones de las madres en período de gestación es preparar el nido para la llegada de su bebé. Y dentro de esta actividad, la habitación asignada para acomodar al pequeño es la prioridad, ya que será el espacio que lo acunará durante un largo período de tiempo. En este sentir, cada madre espera lograr decorar un espacio armónico y contenedor, que le permita al pequeño desarrollarse, sentirse seguro y que logre evolucionar en un sueño tranquilo por las noches. Bajo esta premisa, existe el Feng Shui, sabiduría milenaria china que se hace más popular entre las personas, cuyo fundamento es buscar la armonización consciente de la energía en el espacio, generando influencia positiva a las personas y al lugar que habitan.

## Conoce acerca del Feng Shui

“El Feng Shui es una disciplina china con más de 3.000 años de antigüedad. Busca sintonizar lo humano con los ritmos perfectos de la naturaleza. Al conseguir esta sintonía armónica, todos los asuntos de la vida comienzan a fluir correctamente, como todo en la naturaleza”, explica Colette Benoit, directora de Centro Bless y Maestra de Feng Shui con más de 20 años de trayectoria en el ámbito de las terapias complementarias. La palabra Fen Shui, significa “viento” y “agua”, respectivamente, y hacen referencia a nuestro pensamiento (feng) y nuestro comportamiento (shui); ambos términos en conjunto, aluden al movimiento fluido del “Chi”. El “Chi” es la energía vital, existente en todos los elementos de la tierra, en todo el universo. Si bien no la podemos ver, sí la podemos sentir. Esta energía presente en el flujo natural de las cosas, las personas y los animales, solo por el hecho de existir, está determinada o compuesta por un principio básico llamado Yin Yang, las cuales son dos energías opuestas complementarias. Ambas energías, Ying y Yang, se necesitan para nutrirse y existir en balance, por eso son opuestos complementarios. Así como existe el día y la noche, el sol y la luna, el femenino y el masculino, etc. Al equilibrarse ambas energías, generan una armonía tanto en el ser humano como en su entorno y lo más importante es que esta relación crea la energía vital que mencionábamos, el “Chi”. En lo práctico, te señalamos algunas características de ambas fuerzas. El Ying es una energía pasiva y tranquila. Si la lleváramos a la naturaleza es el lado de la montaña que provee sombra. Representa frío, descanso, concentración, sombra, tierra, femenino, pasivo, suave, flexible, luna, interior y negro. Mientras que la energía Yang es activa, lo soleado. Representa el calor, movimiento, luz, cielo, masculino, activo, duro, rígido, claridad, sol. Estas dos energías están presentes en toda forma de vida, y cuando están balanceadas se genera un ambiente de paz, armonía y fortuna. El estudio del Feng Shui busca balancearlas dentro de un espacio, para que las personas se sientan cómodos y desarrollen con gusto las

actividades destinadas para cada lugar. Por eso, a través de esta corriente ancestral de pensamiento oriental, se evalúa el espacio y la modificación de las energías del entorno (paisajes, luz, color, espacios, objetos) para balancear el Ying y el Yang de los espacios, logrando un equilibrio de la circulación del "Chi". Con ello, se logra potenciar la salud, las energías, la fortuna y el éxito, entre otras cosas.

## **Consejos para decorar la habitación de tu bebé con Feng Shui**

Muchas de las pautas del Feng Shui son criterios que se basan en el sentido común. Por eso, es una técnica de estudio china profunda, pero a la vez simple, que puede entregarte una mirada diferente para el lugar de descanso de tu bebé. Si bien es necesario realizar un estudio para cada casa en particular, existen algunos consejos que puedes utilizar para introducirte en este fascinante mundo del Feng Shui. Ante ello, la directora de Centro Bless, nos entrega diferentes recomendaciones para implementar en la habitación de tu pequeño y así lograr que sea un ambiente de paz, calma y armonía. Primero, considera que estás integrando un nuevo ser no sólo a tu espacio, sino a tu vida. Por lo cual trata de usar todo tu instinto y cariño para darle la bienvenida a un lugar que compartirán diariamente. Parte visualizando el tamaño del espacio para decidir la cantidad de objetos como cuna, muebles, repisas que integrarás al dormitorio, y que éstos también tengan relación con el estilo de decoración de tu hogar, tratando que sea parte de éste y no una habitación totalmente distinta. En lo posible, siempre en espacios donde hay algún infante, tanto el lugar de juegos como su habitación deberán estar libres de puntas o ángulos. Ante ello, recomendamos priorizar muebles y objetos de formas redondeadas, asimismo el uso de telas delicadas y suaves. Considera que un factor importante es que la energía Chi fluya naturalmente en los espacios para conseguir un equilibrio; por lo que la cantidad de objetos influye directamente en esta premisa. A mayor cantidad de objetos, desorden y suciedad, menor espacio y fuerza habrá para que se desenvuelva en todo su potencial. En este caso, se recomienda una habitación con menos objetos para conseguir un balance energético, lo que además te permitirá mantener el orden.

## **Objetos que deberías evitar**

Hay objetos que cuando están dentro de una habitación de descanso, no permiten un buen dormir en las personas, como son los espejos, las repisas sobre las camas, en general, el exceso de cosas, en este caso juguetes. Asimismo, evitar colocar muebles, objetos, literas que queden sobre la cabeza del bebé o niño al dormir, ya que esto le provocará una sensación de alerta de que puede caerle encima algún objeto mientras duerme. Los aparatos electrónicos no son bienvenidos en estas áreas. Al poseer cargas electromagnéticas pueden alterar o aumentar el trabajo del sistema nervioso central de las personas expuestas a estas radiaciones, provocando una alteración del descanso y afectar a otros procesos biológicos del organismo.

## **Acerca de la cuna y/o la cama**

La cuna es un elemento principal que se debe asimilar a un espacio contenido y protegido como el útero de la madre. Ante esto, existen cunas que poseen protección por todos sus lados con colchas de materiales nobles que les permite a los bebés sentirse cobijado. Tanto la cuna como la cama deberían tener un respaldo, el cual le debe procurar sensación de protección al dormir. La cabecera de la cama debería colocarse pegada a una muralla y no sobre la ventana. Y no debería disponerse en una corriente energética o de aire que se produce al colocar la cuna o la cama entre medio de una ventana y una puerta. En cuanto al material, siempre se recomienda escoger una cuna de materiales naturales como la madera en tonos naturales o pintada en colores pasteles o neutros. Recuerda que mientras más suaves sean estos materiales, es mejor. También, hay que tener precaución de que las puntas de las camas sean redondeadas, sin ángulos rectos pronunciados, con el fin de evitar algún accidente o golpe con estos extremos.

## **El espacio de los juguetes**

Si se trata de juguetes, lo ideal es contar con una zona para este fin. Si no hay mucho espacio en tu casa, entonces, crea mini zonas dentro de la habitación, que te permitan orden a la hora de dormir. Por ejemplo, puedes recurrir a un baúl, estante o mueble para los juguetes, que permita ordenarlos para que estén fuera de la vista de tu pequeño cuando vaya a dormir. Ello, le permitirá no desconcentrarse, ni estimularlo en los momentos que debe descansar. Y si se trata de juguetes que ya no utiliza, agrúpalos y si están en buen estado regálalos a otros niños que puedan hacer uso de éstos. En cuanto a los estímulos, es aconsejable que dentro o cerca de la cuna no se dispongan de juguetes muy visuales, en forma o color, y sonoros, ya que podrían alterar su atención cuando requiera descansar. Si posees móviles de cuna, quizás éste podría colocarse en ciertos momentos y luego retirarlos para no distraerlo cuando quieres que duerma una siesta o esté más relajado o descansando.

## **Los colores y la iluminación**

Los colores son primordiales, cada uno posee su propia vibración energética. Para un espacio donde se requiere un ambiente cálido y calmo, la decoración debería estar basada en colores que calmen y no generen estímulos visuales, como los tonos azules, pasteles, blancos o grises claros. ¡La iluminación siempre debe ser considerada para cumplir su finalidad! La recomendación es que la pieza de los niños reciba luz natural por el día y, por la noche, haya baja luz o indirecta que permita el descanso. En este último punto puedes utilizar unas cortinas de materiales naturales como seda, gasa o algodón que evite el ingreso de luces externas. También, puedes recurrir a elementos naturales como aromaterapia que calmen, creen un ambiente pacífico e induzcan el sueño como por ejemplo, la lavanda o la melissa. Incluso, es una buena alternativa utilizar música relajante con sonidos de la naturaleza o especial dirigidas para calmar a los bebés. Recuerda siempre hacer un buen aseo y ventilar la habitación diariamente, no solo para que fluya la energía, también para evitar que haya concentración de posibles contaminantes o gérmenes causantes de enfermedades. La armonía del espacio también tiene relación con la actitud de las personas, por lo que, si desea armonía en el dormitorio de su bebé o cualquier lugar de su casa, entonces evite las peleas o retos entre los habitantes del lugar sobre todo cuando se pretende descansar.

## **Un estudio más profundo**

La fecha y lugar de nacimiento de cada niño también influye en su habitación. Si bien hemos entregado consejos básicos para que comiences a introducirte en el Feng Shui como una herramienta de armonización, toma en consideración que existe la posibilidad de estudiar las energías de un espacio personalizado. Este estudio de la energía personal, donde se revela el número Kua personal de tu bebé, entrega información de cuál es el elemento (tierra, agua, madera, fuego, metal) que lo rige en su vida, las orientaciones favorables dentro de la casa, los números afortunados y colores apropiados. El número Kua, que idealmente se realiza a cada integrante de la familia, te ayudará en caso de dudas al elegir cuál espacio dentro de la casa puede ser el más apropiado para tu recién nacido. Y también, te entrega información importante respecto de su relación con los demás miembros de la familia, su forma de interacción en el mundo y su relación con el espacio que habita.