

Ejercicios para realizar con niños para procesar el sismo

México, 19 Sep 2017

De preferencia para ser llenado y
explicado junto a un adulto.

Realizado por Diana Prieto Moreno con Licenciatura y Maestría
en Psicología.

Dudas: vidasanayradiante@gmail.com

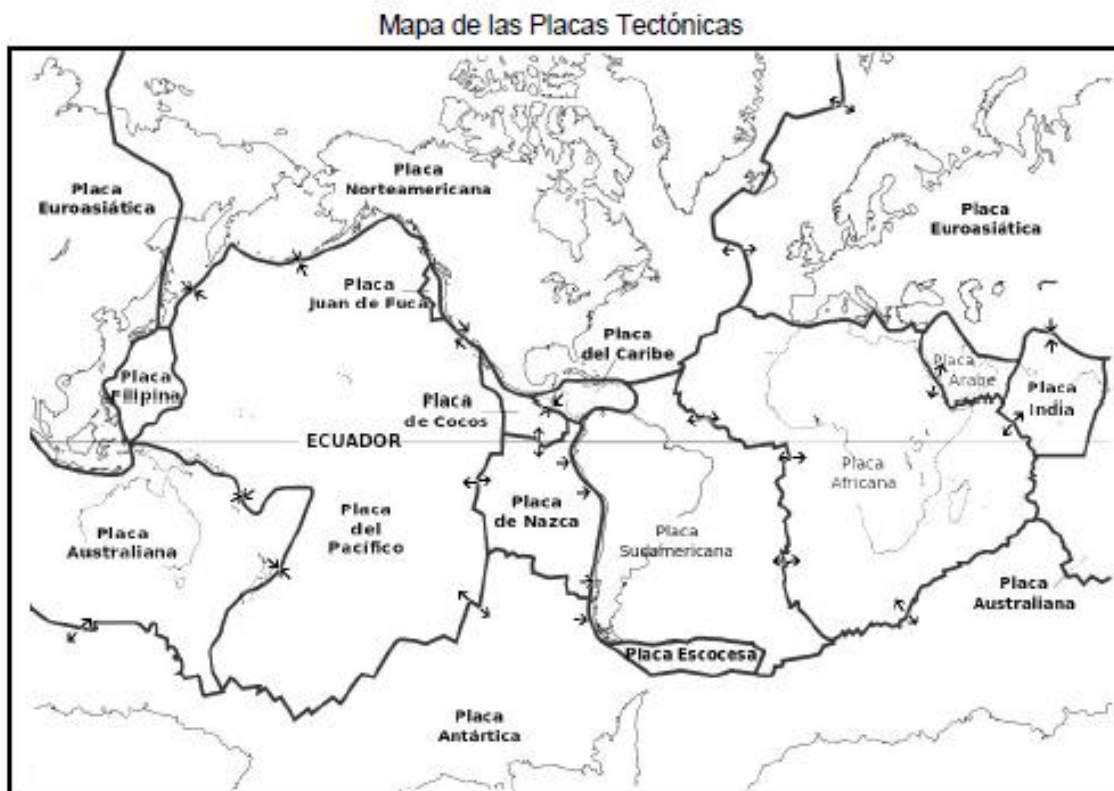
Facebook: Vida Sana y Radiante

Hola Amig@, te invito a que hagas estos ejercicios para aprender de forma agradable y divertida a manejar tus emociones después del temblor que hubo.

Primero que nada es importante que sepas qué pasó.

Nuestro planeta donde vivimos está formado por unas piezas muy grandes llamadas placas tectónicas, éstas no las podemos ver por que están debajo de la tierra, los árboles, el agua de mar, etc.

Realmente estas placas son como grandes piezas de rompecabezas que conforman nuestra Tierra, son taaaan grandes que para todo el mundo existen sólo 15 placas mayores y 43 menores. Toma en cuenta que existen 194 países en el mundo, así que cada placa es mucho más grande que el tamaño de un país. Al acomodarse estas placas generan ciertos movimientos que fue el movimiento que sentimos recientemente.



Pero no sólo hubo un gran movimiento en México, también seguramente sentiste varias cosas en tu ser. Y con este ejercicio quiero ayudarte a identificar que emociones sentiste. Recuerda que las emociones son como las nubes y constantemente cambian.

Une con una línea la sensación corporal que se encuentra a la izquierda, con la emoción a la derecha.

Ojos bien abiertos, cejas levantadas, el cuerpo congelado y posiblemente temblando por alguna situación repentina o pensamiento recurrente

Miedo

Cabeza hacia abajo, dolor en el corazón, boca hacia abajo

Enojado

Ojos abiertos, boca abierta en O, pecho hacia arriba

Sorprendido

Boca hacia arriba, el cuerpo se siente muy ligero, pecho hacia arriba

Asustado o Pánico

Respiración acelerada y superficial, ojos abiertos posible sudor en las manos

Triste

Manos cerradas en puño, ojos estrechos, mandíbula apretada

ORGULLOSO

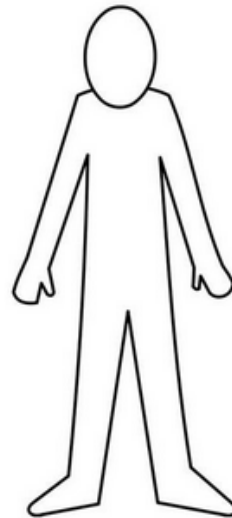
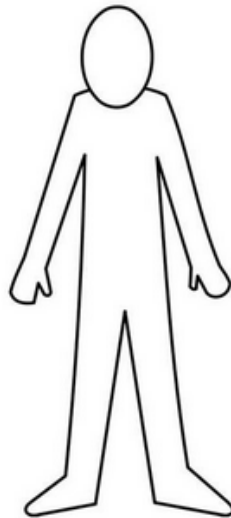
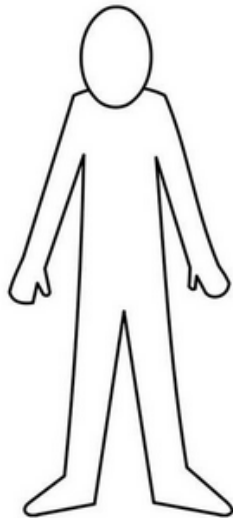
Piensa que los siguientes dibujos son tu cuerpo y describe cómo estaba tu cuerpo antes del temblor, durante el temblor y después del temblor.

Puedes iluminar partes de tu cuerpo donde tuviste emociones o sensaciones diferentes a lo normal.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS



Ten en cuenta que sucedió algo que probablemente generó susto o miedo en tu ser, y es completamente normal. También es natural si estás constantemente pensando en lo que pasó, o estás muy atento a que vuelva a temblar. De hecho, pasó algo que probablemente para el resto de tu vida te convierta en una persona más consciente, más cuidadosa y atenta. Sin embargo, poco a poco y hablando o dibujando o trabajando de alguna forma el tema, te irás sintiendo más tranquilo. Si las sensaciones de tu cuerpo no han regresado a un estado de mayor calma, ¿qué crees que te ayudaría para sentirte en paz?

Ahora que sabes más acerca de las emociones, habla sobre ellas con alguien. Entre más compartas lo que viviste, cómo lo sentiste, qué pensaste, será mucho mejor. Recuerda que no hay emociones buenas o malas, simplemente son y al compartir con alguien sobre tu experiencia te permitirá sentirte escuchado y en paz.

¿Dónde estabas durante el temblor?

¿Con quién estabas?

¿Qué pensaste?

¿Cómo te sentiste?

¿Sentiste alguna de las emociones mencionadas en la página anterior?

¿De qué manera las sentiste tú en tu cuerpo?

¿Cómo te sientes ahora ya que pasó?

¿Qué piensas ahora ya que pasó?

¿Qué te ayuda a sentirte en paz?

Un ejercicio muy interesante que puedes hacer es agarrar un hilo, un estambre, cuerda o listón y enseñar de qué tamaño es cada una de tus emociones. Por ejemplo, en el momento del temblor tu susto probablemente medía un metro, pero ahora sólo mide 5 cm. Y pregúntale a la persona con la que estás llenando esta información, de qué tamaño son sus emociones.

Y algo hermoso, podría ser que incluyeras la emoción del amor
¿de qué tamaño es ahora tu amor?

Nota a Padres o Adultos: Si el niño presenta sensaciones o actitudes demasiado alteradas, será mejor buscar a un especialista

13 COSAS QUE PUEDES HACER PARA PROCESAR EMOCIONES SANAMENTE

- 1) Platica con alguien de confianza. Expresa todo lo que sientas.
- 2) Pídele a alguien de confianza que te abrace, pero que sea un fuerte abrazo y quédate ahí el tiempo que necesites, sintiendo la cercanía y el cariño de la otra persona.
- 3) Haz algo físico, puede ser ejercicio, correr, ayudar, etc.
- 4) Junto con una persona adulta de confianza, pégale a una almohada siempre teniendo en cuenta que no te lastimes ni a ti, ni a nadie más.
- 5) Escribe todo lo que sientes, sin filtrarlo y luego rómpelo, pensando mientras lo deshaces que esas emociones se van.
- 6) Ten un lenguaje interno positivo, diciéndote cosas como: Tranquil@ todo va a pasar. Soy muy fuerte. Tengo vida me encuentro bien.
- 7) Respira y mientras inhalas cuenta del 1 al 5 llenando tus pulmones, y exhala contando en reversa del 5 al 1 hasta vaciar tus pulmones.
- 8) Respira con la lengua en forma de taquito, o si no puedes en forma de O y pon tu lengua sobre tu labio inferior. Y usa tu lengua como si fuera un popote, inhalando por ella y exhalando por la nariz. Hazlo de 3 a 5 minutos.
- 9) O simplemente cierra tus ojos poniendo tus manos en tu corazón y siente amor y cariño por ti. Permitiéndote relajarse.
- 10) Bebe mucho agua.
- 11) Si tienes ganas de llorar, hazlo!
- 12) Reconóctete y celébrate que estás actuando para tu bienestar. Recuerda que al estar bien tú, ayudas a que el mundo esté mejor.
- 13) Ayuda a otros que lo necesiten.

Sabías que como seres humanos estamos equipados con una Súper Herramienta que nos permite entrar pensar mejor, sentirnos más seguros y entrar en paz.

¡¡Adivina cuál es!!

Te damos una pista.....

Usando las letras de la palabra RESPIRAR, escribe ideas que te permitan calmarte cuando te sientas asustado o con miedo.

R

E

S

Pensar positivamente















I

MeditaR

A

R

Este ejercicio te va a encantar, encuentra las frases secretas utilizando el código de abajo.



















































A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
													
Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
													

¡Recuerda que estando en calma es como mejor podemos ayudar y actuar!

Si ya descubriste el mensaje, habría algún mensaje secreto que tú quisieras hacer. ¿Cuál sería?

El temblor movió algunas de las letras para recordarte a pensar positivamente, nos ayudas a reacomodarlas por favor.

MTANGOEN AL MALCA _____

ETOS EM CEHA SAM RTEFUE _____

IVOV NE ZAP _____

¿Qué otros pensamientos positivos se te ocurre que podrías tener?

Pronto regresarás a la escuela y vas a poder platicar con muchos amiguitos y compañeros sobre tu experiencia. Te doy algunas ideas que te van a ayudar a poder escuchar y apoyar.

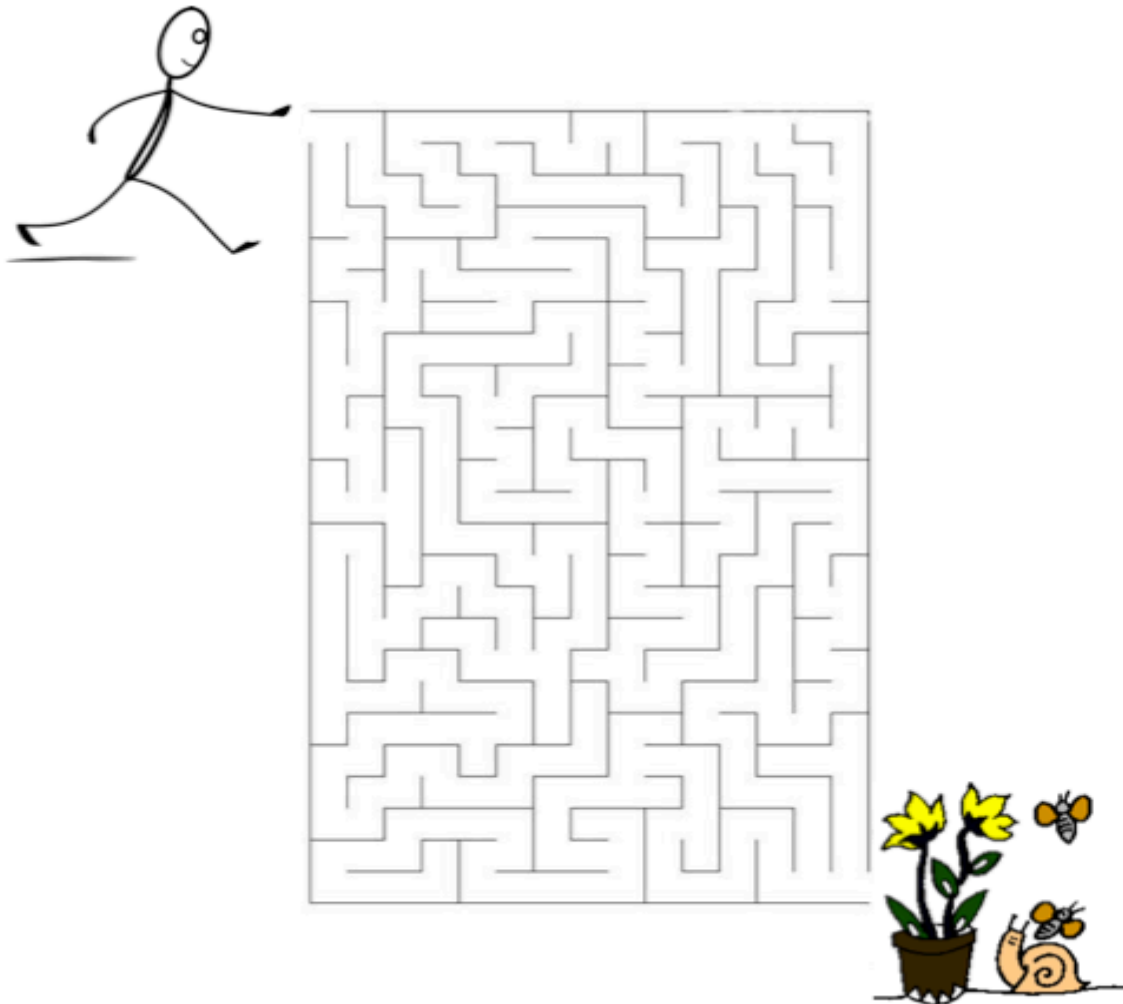
- 1) Escúchalos
- 2) Velos a los ojos
- 3) Abrázalos si lo necesitan
- 4) Platica con compañeros que probablemente no tienen tantos amigos para que se sientan apoyados
- 5) Entiéndelos si actúan un poco diferente a lo normal y avisa a tus maestros si ves algo extraño.

¿Has jugado teléfono descompuesto? ¿Te has dado cuenta que empieza una frase y llega una totalmente distinta? Eso pasa en la vida real y a veces escuchamos algo y nuestra mente al quererlo entender en ocasiones pone más información de lo que realmente se escuchó,

entonces puede haber historias que escuches estos días o con tus amigos que no sean del todo ciertas.

Si escuchas algo que te preocupe, te asuste, o te llame la atención al llegar a tu casa plátícalo con tus papás o con adultos confiables y pídeles que te ayuden a verificar si es cierto o simplemente expresa como te sientes nuevamente.

Siempre recuerda que LA VIDA ES LO MÁS IMPORTANTE, así que este laberinto es para recordarte que en caso de emergencia, no importa nada material y lo importante es cuidarte y estar en un lugar seguro. Además de recordar el famoso “No corro, no grito, conservo la calma”. De igual forma no regreses por nada hasta que te sea indicado que es seguro.



Gratitud

¿Sabías que cada vez que sucede algo tenemos la gran oportunidad de aprender?

En esta ocasión hay muchísimas cosas que podemos aprender entre ellas:

- 1) A ser precavidos
- 2) Valorar nuestra vida
- 3) A estar orgullosos de ser mexicanos
- 4) El amor de la familia y amigos
- 5) Apoyo en equipo

Y ya que mencionamos el apoyo en equipo, haz una lista de todo lo que tú has aprendido con esta experiencia y si quieres compártela con tus personas conocidas para hacerla más grande y lograr que el aprendizaje para todos sea mayor.

¿Te has dado cuenta que después de salir delante de un reto o de una prueba, te sientes más fuerte?

Tienes más sabiduría y te das cuenta de que ya eso no te va a parar. Entonces dibújate habiendo salido delante de este temblor y sintiéndote mejor, con todos los aprendizajes que arriba mencionaste y si quieres puedes compartirlo en redes sociales con tu nombre (sin apellidos) y tu edad. De la siguiente forma.

#SoyMexicanoyAhoraSoyMasFuerte

Para cualquier duda puedes contactarme en vidasanayradiante@gmail.com o en Facebook vida sana y radiante

Diana Prieto Moreno