



Prácticas de Capacitar para niñas, niños y familias



Con la pandemia de Covid-19 muchas familias están tratando con la educación de sus niños y niñas en casa mientras trabajan a tiempo completo desde su casa. Prácticas de Capacitar pueden ayudar cuando los niños tienen berrinches o no pueden concentrarse en sus lecciones o tienen sentimientos fuertes de miedo enojo o ansiedad. Las prácticas son útiles también para los síntomas físicos como congestión del pecho, dolor de cabeza y dolor del estómago. Para los padres las prácticas ayudan durante momentos abrumadores de impaciencia o enojo para promover la paz y armonía de la familia.

El manual *Capacitar para la niñez* se puede comprar de nuestra página web en español o en otros idiomas. Para más recursos, visitar www.capacitar.org y para videos, Capacitar International YouTube.

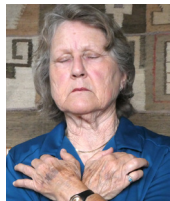
Puntos de acupresión para niños y familias

Estos puntos sostenidos suavemente mientras respira profundamente pueden liberar energía congestionada y pueden quitar dolor y sentimientos fuertes.



Para la ansiedad

Con el dedo índice apretar el punto debajo del dedo pequeño al lado del hueso de la coyuntura de la muñeca. Este punto ayuda para calmarse y para manejar la ansiedad.



Para miedo y congestión del pecho

Cruzar las manos en frente del pecho y con los dedos ubicar puntos en las áreas sensibles cerca de la coyuntura de los brazos. Estos puntos alivian congestión de los pulmones o pecho. Se puede golpear suavemente los puntos como mariposa para calmarse.



Para calmarse y aliviar dolor de cabeza

Poner una palma sobre la frente y la otra mano sobre la base del cráneo. Esta posición ayuda para calmarse y para aliviar dolor de la cabeza en momentos de emociones fuertes. Es bueno hacerlo con niños para calmarlos.



Para dolor del estómago y tranquilizarse

Con las puntas de los dedos presionar los puntos debajo de los huesos de las mejillas. Se puede inclinarse sobre las piernas o sobre una mesa. Respirar profundo imaginando que las emociones fuertes pueden salir del cuerpo.



Para preocupación y dolor de hombros

Con los dedos o palmas sostener suavemente los hombros (o si sea más cómodo, se puede cruzar los brazos). Respirar despacio y profundo para aliviar dolor de los hombros y para liberar sentimientos abrumadores. Estos puntos se llaman "carga de la vida".

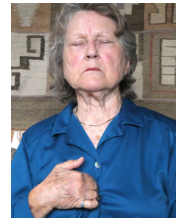


Para calmarse y estabilizarse

Con la punta del dedo índice, apretar suavemente el punto debajo de la nariz. Este punto es útil para mareo, desmayo, hipertensión y para estabilizarse. Se puede hacerlo con un niño o con otra persona.

Mar de tranquilidad

Con los dedos de la mano apretar suavemente el centro del pecho mientras respira despacio y profunda. Este punto ayuda para calmarse y es bueno para el insomnio. Imaginar que se puede descansar en un refugio seguro y sagrado.



Lavarse las manos mientras sostiene los dedos

Lavarse las manos por 20 segundos es un protocolo global recomendado por los sistemas de salud en la mayoría de los países donde hay suficiente agua para la higiene. Esta práctica se puede hacer mientras lava las manos para aliviar emociones fuertes. Con sentimientos abrumadores, la energía del cuerpo puede ser bloqueada con el resultado de dolor o congestión. Masajear cada dedo hacia las puntas, mientras lava las manos. Exhale despacio para aliviar sentimientos fuertes.

Las siguientes emociones están asociadas con cada dedo:

Pulgar—tristeza, duelo, lágrimas, dolor emocional

Dedo índice—miedo, pánico, terror

Dedo medio—enojo, rabia, resentimiento

Dedo anular—ansiedad, preocupación, nerviosismo

Dedo pequeño—falta de auto-estima, victimización.

Para centrarse y aterrizar: Juntar las puntas de los dedos, cruzar los tobillos y respirar profundamente para aterrizar, calmarse y centrarse cuando se siente abrumado con duelo y sentimientos fuertes.

Para terminar: Lavar y sostener los centros de las palmas para calmarse. Niños pueden cantar durante el proceso de lavar las manos.

