
NEUROSOMATIC PSYCHOLOGY™



El alivio del estrés

Neurosomatic Psychology Series

Psicología Neurosomatica

Por

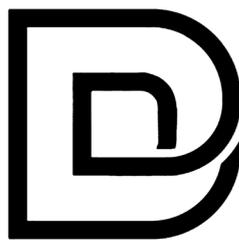
Richard Durée

Traducción

por

M. Carmen García-Caro

Propósito



Durée Educational Systems

Está dedicada a recobrar la salud tanto de la Tierra como de los habitantes de la misma por medio de la producción y distribución de sistemas y productos educativos trabajando en pro de una conciencia despierta e íntegra.

Atención, por favor

La información contenida aquí está destinada únicamente a fines educativos y de investigación.

Se basa en métodos de curación natural tradicionales y no tradicionales, hechos científicos y teorías. Ni el autor ni Durée Educational Systems presentan ninguna parte de este trabajo, directa o indirectamente, como diagnóstico o prescripción de ninguna enfermedad o afección.

Aquellos que elijan usar los métodos descritos en este documento o asistir a cualquier taller patrocinado por Durée Educational Systems y sus patrocinadores lo hacen bajo su propio riesgo y aceptan mantener al Autor, Durée Educational Systems y los Patrocinadores sin perjuicio bajo ninguna circunstancia. También acuerdan consultar a su propio profesional de la salud con respecto a todos los asuntos relacionados con su salud y bienestar personal. Incluyendo el uso de las técnicas en este manual.

El acuerdo con estas condiciones está implícito en la participación en cualquier programa de Durée Educational Systems o el uso de esta información contenida en este documento.

copyright © 2020 por Durée Educational Systems
Todos los derechos reservados. Este libro puede reproducirse o almacenarse en cualquier forma en su totalidad con copyright © 2020 Durée Educational Systems.

Siempre que sea posible, Durée Educational Systems utiliza materiales reciclados. Si se imprime, este manual se imprime en papel reciclado



Este libro está dedicado a la memoria de:

Dr. John F. Thie

Por enseñarme el valor de poner la curación en manos del público.

Gracias John.

Tabla de contenido

La razón de este manual.....	6
Si no necesita información de antecedentes, vaya directamente a la página de técnicas 20.	
Estrés.....	7
La neurología y la química del estrés....	12
Las técnicas.....	20
Trabajando con la respiración.....	21
Mantener Frontal/Occipital.....	22
Técnica de liberación entérica.....	24
Sentir, querer y estar dispuesto.....	26
Alivio del estrés para niños.....	27
La Línea del Tiempo para niños.....	32
Por M. Carmen García-Caro	
Sobre el Autor.....	37
Contacta con nosotros/nosotras.....	39

La razón de este Manual

Debido a la pandemia actual que ha causado el Coronavirus (COVID-19) y el consiguiente distanciamiento social y autoaislamiento que requiere, muchas personas se quedan en sus hogares para lidiar con el estrés, la ansiedad y el miedo resultante que les hace sentir. Esto crea una situación en la que se necesitan herramientas para aliviar este estrés. Es mi deseo proporcionar algunas técnicas útiles, fáciles de dominar, para que puedas hacerte cargo de tu situación y capacitarte para aliviar ese estrés y ansiedad.

Estas técnicas se pueden utilizar tanto en niños como en adultos.

No dudes en compartirlas utilizando la tecnología adecuada, ya que puede no ser seguro ponerse en contacto con personas ajenas a tu familia inmediata.

Se diligente en el lavado de manos. Es la forma más efectiva de evitar que el virus se propague junto con el distanciamiento social y el autoaislamiento.

Recuerda entrenarte para no tocarte la cara.

Que estes bien y seguro.

Richard Duree

Estrés

Se te esta pidiendo distancia social y autoaislamiento. Los niños no dejarán de gritar, temes que ellos (o tu mismo) puedan contraer el virus, Tu jefe te ha estado acosando porque entregaste un informe tarde porque tenías que cuidar a los niños mientras trabajabas en casa. Quizás no estés trabajando debido a la pandemia y debas los pagos de la casa o el alquiler o dinero a otras personas que no tienes. Estás muy estresado.

El estrés es en realidad una parte normal de la vida. A veces, tiene un propósito útil. El estrés puede motivarte para obtener ese ascenso en el trabajo o correr el último kilómetro de una maratón. Pero si no controlas tu estrés y este se vuelve a largo plazo, puede interferir seriamente con tu trabajo, vida familiar y salud. Más de la mitad de las personas en las naciones industrializadas dicen que pelean con amigos y seres queridos debido al estrés, y más del 70% dicen que experimentan síntomas físicos y emocionales reales.

Causas del estrés

Todos tienen diferentes factores desencadenantes del estrés. El estrés laboral encabeza la lista, según las encuestas. Cuarenta por ciento de los trabajadores en las naciones industrializadas admiten experimentar estrés en sus trabajos, y una cuarta parte dice que el trabajo es la mayor fuente de estrés en sus vidas.

Cuando escuchas regularmente sobre la amenaza de ataques terroristas, el calentamiento global y los productos químicos tóxicos, esta pandemia del coronavirus, etc, en las noticias, puede hacerte sentir estresado, especialmente porque sientes que

no tienes control sobre esos eventos. Y a pesar de que los desastres son típicamente eventos muy raros, su cobertura vívida en los medios puede hacer que parezca que es más probable que ocurran de lo que realmente son. Los miedos también pueden llegar más cerca de casa, como la preocupación de que no terminarás un proyecto en el trabajo o no tendrás suficiente dinero para pagar tus facturas este mes.

Actitudes y percepciones.

La forma en que ves el mundo o una situación particular puede determinar si causa estrés. Por ejemplo, si le roban su televisor y toma la actitud de “Está bien, mi compañía de seguros pagará por uno nuevo”, estará mucho menos estresado que si piensa:

“Mi televisor se ha ido y yo: ¡Nunca lo recuperaré! ¿Qué pasa si los ladrones vuelven a mi casa para robar otra vez?”

De manera similar, las personas que sienten que están haciendo un buen trabajo en su profesión estarán menos estresadas por un gran proyecto próximo que aquellos a quienes les preocupa ser incompetentes.

Expectativas irrealistas.

Nadie es perfecto. Si espera hacer todo bien todo el tiempo, está destinado a sentirse estresado cuando las cosas no salen como se esperaba.

Cambio.

Cualquier cambio importante en la vida puede ser estresante, incluso un evento feliz como una boda o un ascenso laboral. Los eventos más desagradables, como un divorcio, un importante revés financiero o una muerte en la familia pueden ser fuentes importantes de estrés.

Su nivel de estrés diferirá según su personalidad y cómo responda a las situaciones. Algunas personas dejan que todo les resbale. Para ellos, el estrés laboral y el estrés de la vida son solo pequeños baches en el camino. Otros literalmente se preocupan por estar enfermos.

Efectos del estrés en su salud

Cuando estás en una situación estresante, tu cuerpo lanza una respuesta física. Tu sistema nervioso entra en acción, liberando hormonas que te preparan para luchar o huir. Se llama la respuesta de “lucha o huida”, y es por eso que, cuando te encuentras en una situación estresante, puedes notar que tu ritmo cardíaco aumenta, tu respiración se acelera, tus músculos se tensan y comienzas a sudar.

Este tipo de estrés es a corto plazo y temporal (estrés agudo), y tu cuerpo generalmente se recupera rápidamente de él.

Pero si tu sistema de estrés permanece activado durante un largo período de tiempo (estrés crónico), puede provocar o agravar problemas de salud más graves. El constante aumento de las hormonas del estrés puede desgastar y mucho

tu cuerpo, haciendo que envejezca más rápidamente y que sea más propenso a las enfermedades.

Si has estado estresado por un corto período de tiempo, puedes comenzar a notar algunos de estos signos físicos:

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dificultad para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Malestar estomacal
- Irritabilidad

Cuando el estrés se vuelve a largo plazo y no se aborda adecuadamente, puede conducir a una serie de afecciones de salud más graves, que incluyen:

- Depresión
- Fatiga, sin energía.
- Irritabilidad, ira y frustración.
- Alta presión sanguínea
- Latidos cardíacos anormales (arritmia)
- Endurecimiento de las arterias (aterosclerosis)
- Enfermedad del corazón
- Ataque al corazón
- Acidez estomacal, úlceras, síndrome del intestino irritable.
- Inflamación
- Malestar estomacal: calambres, estreñimiento y diarrea.

Aumento o pérdida de peso.
Cambios en el deseo sexual.
Problemas de fertilidad
Brotos de asma o artritis.
Problemas de la piel como acné, eccema y psoriasis.

La neurología y la química del estrés

Es importante comprender que la forma en que reaccionamos a nuestro entorno, o cómo pensamos en respuesta a un momento pasado o futuro que puede ser estresante, es responsable de la mayoría de las enfermedades, tanto físicas como emocionales, que sufrimos.

Es así de simple.

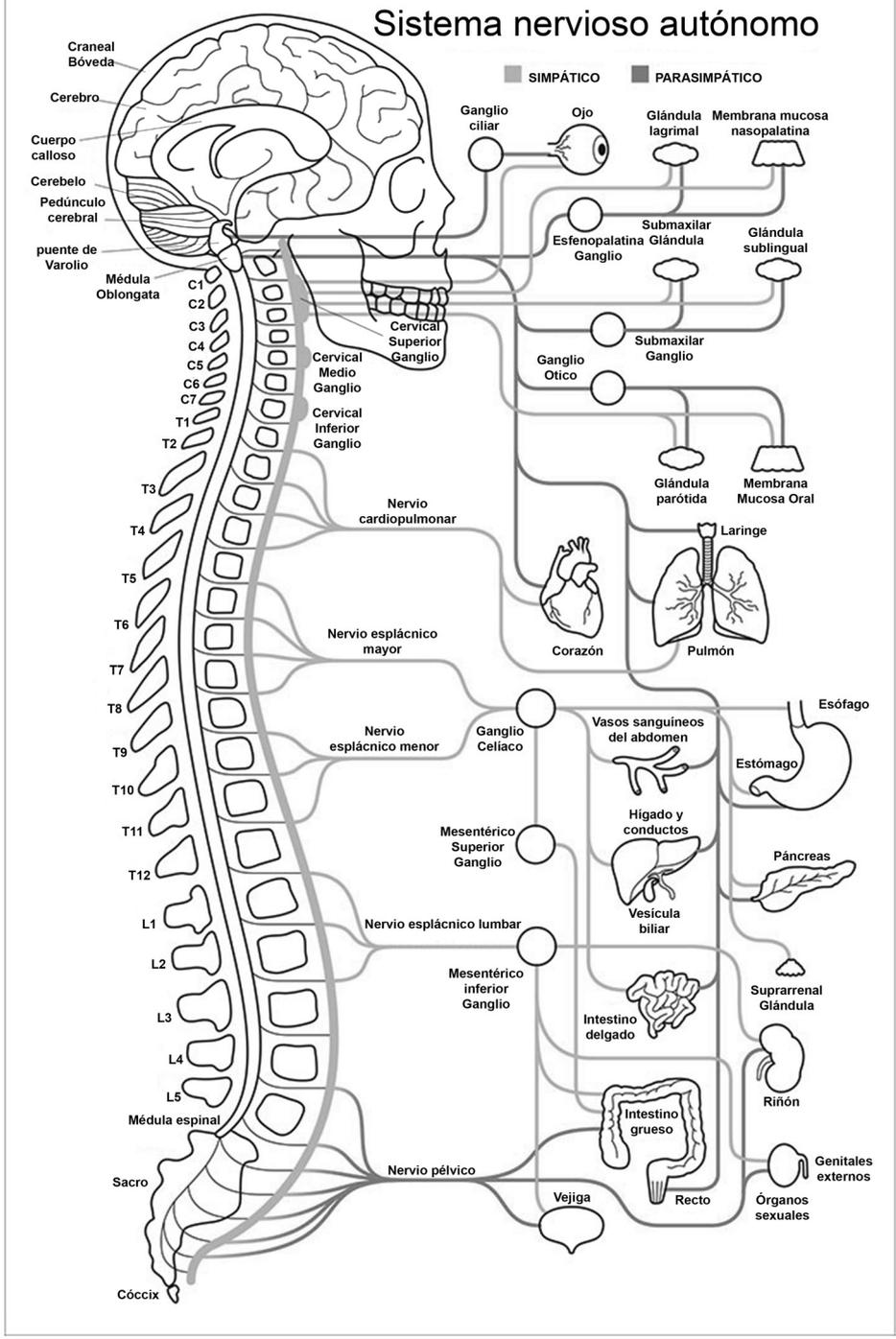
Cuando repetidamente (crónicamente) nos colocamos en un modo de alto estrés, o cuando estamos hipervigilantes en busca de factores estresantes que puedan afectarnos en algún momento futuro, comprometemos la respuesta de emergencia del cuerpo al estrés todo el tiempo. Al estar continuamente en alerta máxima o en modo de emergencia, nuestro cuerpo no tiene el tiempo o los recursos necesarios para repararse y regenerarse.

En muchos de los programas de Psicología Neurosomatica de NP, hablamos sobre la inteligencia innata del cuerpo y su capacidad para ayudarnos a sanar. Bueno, cuando estamos constantemente involucrados en la respuesta al estrés, esa inteligencia se silencia. Además, nuestro cuerpo está en un estado constante de tratar de alcanzarlo, pero no puede.

En un escenario, podemos estar discutiendo en voz alta con nuestro cónyuge, o corriendo de un lado a otro tratando de hacer los recados de un día en una hora. En esos momentos, un factor estresante en el momento presente nos hace apretar un pedal del acelerador figurativo en el piso, para producir la adrenalina que es el químico primario liberado durante la respuesta al estrés.

En otro tipo de situación, no puede verse ningún estresor actual. Podríamos estar sentados en una silla o acostados en la cama, sin siqui

Sistema nervioso autónomo



era movernos, y aún así estamos bajo estrés de todos modos, preocupándonos por la entrevista de trabajo de mañana o cómo vamos a pagar los impuestos a la propiedad del próximo mes. En esos momentos, anticipamos un estrés futuro que tendremos que resolver. Ahora tenemos el freno activado y el pedal del acelerador está aplastado contra el piso, porque el estrés futuro está inundando nuestro cuerpo con adrenalina y otras hormonas del estrés.

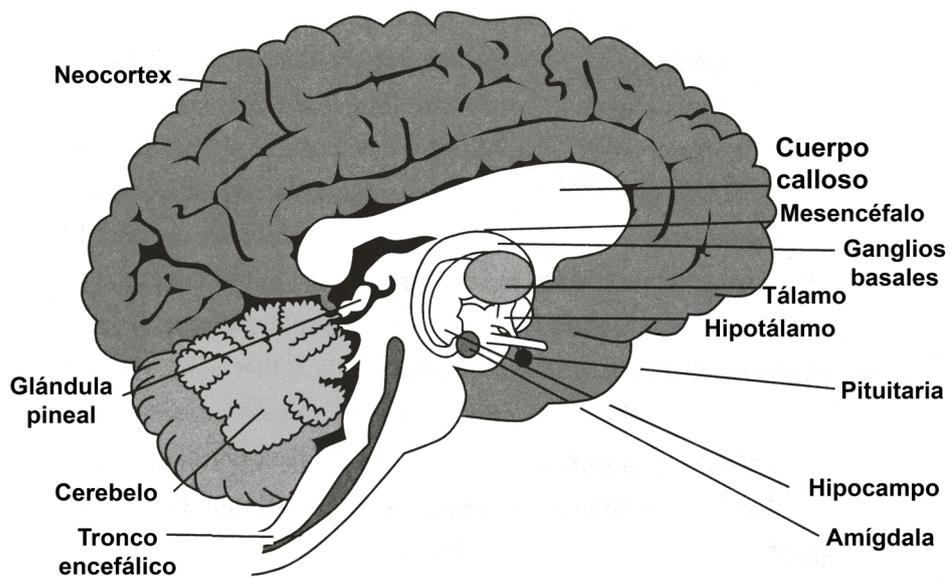
En cualquier caso, estamos agotando los sistemas de nuestro cuerpo hasta el punto en que se descomponen. Conocemos este desglose por otros términos: enfermedad, lesión y sobrecarga.

Respondemos al estrés a través de dos vías. El primero se llama respuesta neurológica; La segunda vía se denomina respuesta química.

La respuesta neurológica: la vía rápida

Una descripción general rápida del proceso neurológico que constituye una respuesta al estrés procede así:

1. La primera respuesta es la más inmediata. En él, el sistema nervioso autónomo se enciende en respuesta a algo real o imaginado en nuestro entorno.
2. El sistema nervioso autónomo transmite información directamente a través de la médula espinal y los nervios espinales a los nervios periféricos que se conectan más fácilmente directamente a las glándulas suprarrenales.
3. Una vez que este rayo de información llega a las glándulas suprarrenales, producen adrenalina (también conocida como epinefrina) que pasa inmediatamente al torrente sanguíneo.



Esta primera respuesta inmediata tiene lugar en un instante. Produce un golpe suprarrenal que da como resultado una alteración radical de nuestra composición química, además de una serie de otras respuestas fisiológicas. El cuerpo apaga o limita las funciones no esenciales como la digestión, y la sangre se desvía de los órganos internos a los músculos para prepararlos para la acción. Estamos en un estado de mayor conciencia y energía. Estamos listos para luchar o huir. Todo este proceso tiene lugar en cuestión de segundos.

La respuesta química: el camino lento

Al igual que la respuesta al estrés neurológico, la respuesta química del estrés puede ser provocada por un simple pensamiento interno, así como por una reacción a algo externo a nosotros. Así es como se produce este proceso: cuando tenemos una reacción a un factor estresante (es decir, un pensamiento en previsión de la presencia de un estrés o en memoria de un estrés pasado), nuestro cerebro dispara diversas redes neuronales a través de diversos sistemas.

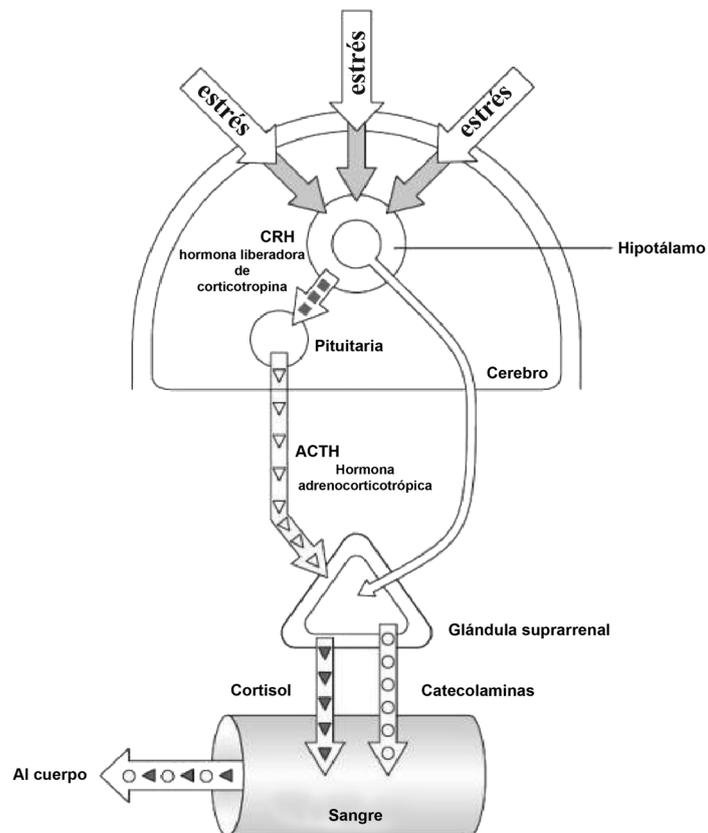
Esas redes neuronales envían una señal a una parte del mesencéfalo llamada hipotálamo. El hipotálamo es un tipo de fábrica que toma materias primas químicas y las ensambla para producir péptidos. Un péptido es un mensajero químico que le indica al cuerpo que se active de alguna manera.

En la respuesta al estrés, el péptido hecho del hipotálamo se llama hormona liberadora de corticotropina (CRH). Una vez que se libera CRH, envía un mensaje químico a la glándula pituitaria. Cuando la pituitaria recibe la señal del hipotálamo, produce otro péptido químico llamado hormona adrenocorticotrópica (ACTH). El nuevo mensaje químico ahora es “aceptable” para los sitios receptores ubicados en las células de las glándulas suprarrenales del cuerpo.

El mensaje químico de la hipófisis (ACTH) llega a las glándulas suprarrenales y estimula a sus células a producir varios químicos llamados glucocorticoides, que cambian aún más el orden interno del cuerpo.

Cómo el estrés afecta el cuerpo

eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA)



Los glucocorticoides son hormonas esteroideas secretadas por las glándulas suprarrenales de la misma manera que la testosterona y el estrógeno, que se producen en las glándulas sexuales. Al igual que en la respuesta neurológica, se están produciendo cambios fisiológicos similares en el cuerpo en respuesta a la presencia de estos químicos que se están liberando.

Los productos químicos de vía lenta se producen a través del eje glandular periférico hipotálamo-hipófisis, y su actividad tarda minutos u horas en llegar. Una de las formas de pensar en las dos respuestas diferentes es que la primera es más inmediata y directa, como los carriles expresos en una interestatal. El segundo implica más rampas de “salida” y “entrada” y, en consecuencia, es similar a los carriles locales. Ambos nos llevan a Survival City, pero uno (relativamente hablando) lo hace mucho más rápido:

Estrés definido

Cuando vivimos en modo de supervivencia, nuestro neocortex se sintoniza para funcionar como una especie de radar que barre el medio ambiente. Cuando percibe una amenaza, estamos inmediatamente en alerta. Pasamos a un estado de anticipación (o incluso expectativa) elevado de que algo (potencialmente dañino) podría suceder (o sucederá). A diferencia de la mayoría de los otros vertebrados, podemos activar esta respuesta por nuestra reacción al medio ambiente o simplemente por las expectativas, a través del pensamiento solo.

Cada vez que estamos en presencia de un factor estresante o anticipamos estar en presencia de uno, y cualquiera de nuestros niveles normales (presión arterial, frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas, equilibrio químico y similares)

cambian, estamos experimentando estrés. Como podemos imaginar, según nuestra comprensión de la homeostasis y el deseo innato del cuerpo de volver a un estado de orden, el cuerpo siempre reaccionará en

respuesta a ese estrés liberando altas cantidades de adrenalina y glucocorticoides. Todos los cambios en el equilibrio químico en el cuerpo durante la respuesta al estrés se deben a la liberación de adrenalina y glucocorticoides de nuestras glándulas suprarrenales.

Los humanos comparten esta respuesta con muchas otras formas de vida, pero debido a nuestros cerebros agrandados con su enorme banco de memoria (es decir, porque somos muy inteligentes) y nuestras estructuras sociales evolucionadas, experimentamos muy diferentes tipos de estímulos, entornos, inductores de estrés. y respuestas de comportamiento. Como humanos, estamos sujetos a tres categorías de estrés: físico, químico y psicológico emocional.

1. El estrés físico incluye eventos como un accidente automovilístico, una caída, una lesión debido al esfuerzo excesivo y la exposición a condiciones ambientales adversas como frío o calor extremo, falta de sueño y falta de alimentos o agua.
2. El estrés químico es una preocupación creciente para muchas personas hoy en día. En nuestro entorno, estamos expuestos a una gran cantidad de toxinas, alérgenos (incluidos ciertos alimentos), contaminantes y muchas otras tensiones químicas.
3. El estrés emocional-psicológico incluye preocupaciones sobre el tiempo, el dinero, la carrera y la pérdida de un ser querido.

Una cosa importante a recordar es que cuando estamos expuestos a cualquiera de las tres categorías de estrés, el cuerpo responderá a cada tipo exactamente de la misma manera que con una reacción autónoma. En su mayor parte, todas las demás especies, excepto algunas primates, experimentan el estrés principalmente como una amenaza física para su supervivencia: depredadores, inanición, falta de compañeros y lesiones incapacitantes principales entre ellos. Nosotros también tenemos estrés físico, así como tensiones químicas que pueden manifestarse como problemas físicos y emocionales.

Las técnicas

En las siguientes páginas encontrarás varias técnicas útiles.

Como muchos de vosotros estais autoaislados, he incluido la técnica de comunicación Siento, Quiero y Estoy dispuesto.

Puedes encontrar esto útil no solo para darte cuenta de tus propias necesidades. Como puedes estar aislado con otros durante un período prolongado de tiempo, es posible que también necesites una técnica efectiva de resolución de conflictos.

Recuerde con todas estas técnicas respirar.

Mis mejores deseos.

Cuidate.

Trabajando con la respiración

Las técnicas de respiración se han utilizado a lo largo de la historia para aliviar el estrés y crear un estado tranquilo y relajado.

Según un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad Northwestern, el ritmo de la respiración coordina la actividad eléctrica a través de una red de regiones cerebrales asociadas con el olfato, la memoria y las emociones, y puede mejorar su funcionamiento.

Los resultados publicados en el Journal of Neuroscience sugieren que la respiración no solo suministra oxígeno al cerebro y al cuerpo, sino que también puede organizar la actividad de las poblaciones de células dentro de múltiples regiones del cerebro para ayudar a orquestar comportamientos complejos.

1. Inhala lenta y profundamente (por la nariz si es posible) mientras presionas el diafragma, conteniendo la respiración durante unos 10 segundos y luego exhala lentamente (por la nariz si es posible). Repite al menos 10 veces.
2. Esto ayuda a liberar la tensión en la rama ventral del complejo del nervio vago. Esto reduce la excitación del sistema nervioso simpático responsable de la lucha y la respuesta de lucha. Esto ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés.

MANTENER FRONTAL/OCCIPITAL

Esta es una técnica poderosa para desactivar las emociones “negativas”, procesar la experiencia emocional y equilibrar los hemisferios. Una mano hace contacto con la frente (lóbulos frontales del cerebro) mientras que la otra mano hace contacto con el occipucio (área más cercana al tronco encefálico y al sistema límbico). Puedes concentrarte en un recuerdo o en una experiencia molesta; O concéntrate suavemente en tu experiencia interna, en las sensaciones somáticas de tu cuerpo. Puedes hacerlo por ti mismo, o incluso mejor con un compañero.

Los pasos:

1. Selecciona algo en lo que centrarte: ya sea tu experiencia interna (sensaciones somáticas) o algo de angustia emocional.
2. Califica el problema o el recuerdo de 0 - 10
3. Coloca una mano sobre la frente con el dedo meñique sobre las cejas y el pulgar hacia arriba por la línea del cabello, o un amigo puede hacer esto por ti.
4. Sujeta ligeramente la parte posterior de la cabeza con la otra mano, con el dedo meñique en la base del cráneo, sosteniendo la parte redondeada del cráneo debajo de la cresta occipital.
5. Concéntrate tranquilamente en tu experiencia interna O en el problema o la angustia, mientras respiras suave pero profundamente.
6. Mantén suavemente esta posición durante varios minutos hasta que sientas pulso o latido en ambas manos; o hasta que el problema o la angustia cambie y se libere.

Nota: Al sostener la frente y el occipucio con las manos mientras respiras, notarás que tu cuerpo se calma, cambia, procesa y se reintegra. Cuando hayas pasado por varios cambios y sientas los pulsos sincronizados e incluso en ambas manos..

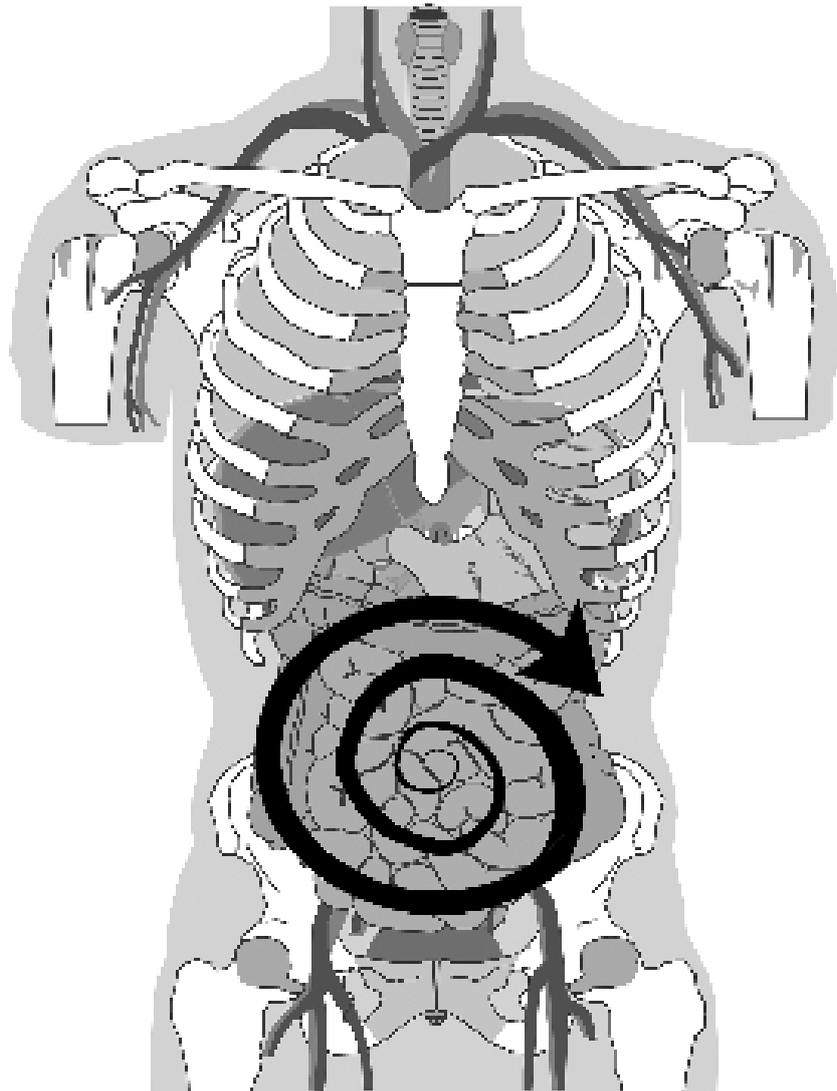


Técnica de liberación entérica

Esta técnica ayuda a relajar el cerebro abdominal (el sistema nervioso entérico). Cuando la mayoría de vosotros tenéis sentimientos, primero los sentís en este área. La información publicada por este cerebro afecta a otros sistemas del cuerpo, incluido el cerebro en la cabeza.

Piensa en la situación actual que te estresa. Comienza a usar el ejercicio de respiración. Luego:

1. Ve al área alrededor del ombligo.
2. Presionando lentamente alrededor del ombligo con una mano en espiral en la dirección de la ilustración de la página siguiente. (agujas del reloj)
3. Cuando encuentres áreas tensas o dolor, presiona en el área y con la otra mano sosten en la parte superior del hombro o la parte superior del muslo.
4. Mantén los dos puntos y piensa o hable sobre el tema (Use Feel, Want and Willing) hasta que el pulso llegue al punto entérico, el área debajo de su mano se suaviza.
5. Continúa este proceso hasta que no haya más puntos reactivos en el área abdominal sobre ese tema.
6. Respira por unos minutos más y simplemente relájate.



Técnica de liberación entérica

Sentir, querer y estar dispuesto

Esta técnica procede de uno de mis mentores, Gordon Stokes. Es tan útil que te sugiero que lo practiques hasta que se convierta en una parte natural de cómo te expresas, particularmente en situaciones de conflicto.

Para el propósito de este programa, úsalo cuando trabajes con tu pareja, o contigo mismo, cuando uses las técnicas de eliminación del estrés presentadas en este programa.

Indica lo que sientes: Me siento feliz, triste, no escuchado.

Indica lo que deseas: cómo deseas que la situación sea diferente o los recursos que puedas necesitar.

Indica lo que estás dispuesto a hacer personalmente para que esto suceda. (No lo que crees que otros necesitan hacer).

El valor de esta técnica es incalculable. En una discusión difícil con otro, te permite expresarte sin presionar a la otra persona. Tampoco se te puede decir legítimamente que no sientes lo que sientes, quieres lo que quieres y que no estás dispuesto a hacer lo que estás dispuesto a hacer.

Alivio del estrés para niños

Estos son los ocho consejos de UNICEF para ayudar a consolar y proteger a los niños.

Es fácil sentirse abrumado por todo lo que estás escuchando sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en este momento. También es comprensible si tus hijos también se sienten ansiosos.

Los niños pueden tener dificultades para comprender lo que ven en internet o en la televisión, o escuchar de otras personas, por lo que pueden ser particularmente vulnerables a los sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza. Pero tener una discusión abierta y de apoyo con tus hijos puede ayudarlos a comprender, enfrentar e incluso hacer una contribución positiva para los demás.

1. Haz preguntas abiertas y escucha

Comienza invitando a tu hijo a hablar sobre el tema. Averigua cuánto ya saben y sigue su ejemplo. Si son particularmente jóvenes y aún no han escuchado sobre el brote, es posible que no necesites plantear el problema, solo aprovecha la oportunidad para recordarles sobre las buenas prácticas de higiene sin introducir nuevos temores.

Asegúrate de estar en un ambiente seguro y permite que tu hijo hable libremente. Los dibujos, las historias y otras actividades pueden ayudar a abrir una discusión.

Lo más importante, no minimices ni evites sus preocupacio-

nes. Asegúrate de reconocer sus sentimientos y asegurarles que es natural sentirse asustado por estas cosas. Demuestra que estás escuchando prestándoles toda tu atención y asegúrate de que entiendan que pueden hablar contigo y con sus maestros cuando lo deseen.

2. Se honesto: explica la verdad de una manera amigable para los niños

Los niños tienen derecho a información veraz sobre lo que está sucediendo en el mundo, pero los adultos también tienen la responsabilidad de mantenerlos a salvo de la angustia. Usa un lenguaje apropiado para su edad, observa sus reacciones y se sensible a su nivel de ansiedad.

Si no puedes responder a sus preguntas, no te lo inventes. Úsalo como una oportunidad para explorar las respuestas juntos. Los sitios web de organizaciones internacionales como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud son excelentes fuentes de información. Explica que cierta información en internet no es precisa y que es mejor confiar en los expertos.

3. Muéstrales cómo protegerse y proteger a sus amigos.

Una de las mejores maneras de mantener a los niños a salvo del coronavirus y otras enfermedades es simplemente alentar el lavado de manos con regularidad. No necesita ser una conversación aterradora. Canta cumpleaños feliz o haz un baile para que el aprendizaje sea divertido.

También puedes mostrar a los niños cómo cubrirse la tos o el estornudo con el codo, explicarles que es mejor no acercarse demasiado a las personas que tienen esos síntomas y pedirles que te digan si comienzan a sentir que tienen fiebre, tose o tiene dificultad para respirar.

4. Ofrecer tranquilidad

Cuando vemos muchas imágenes problemáticas en la televisión o en línea, a veces puede parecer que la crisis nos rodea. Los niños pueden no distinguir entre las imágenes en pantalla y su propia realidad personal, y pueden creer que corren un peligro inminente. Puede ayudar a sus hijos a sobrellevar el estrés haciendo oportunidades para que jueguen y se relajen, cuando sea posible. Mantén rutinas y horarios regulares tanto como sea posible, especialmente antes de irse a dormir, o ayuda a crear otros nuevos en un nuevo entorno.

Si estás experimentando un brote en tu área, recuerda a tus hijos que no es probable que contraigan la enfermedad, que la mayoría de las personas que tienen coronavirus no se enferman gravemente y que muchos adultos están trabajando arduamente para mantener a su familia segura .

Si tu hijo no se siente bien, explica que tiene que quedarse en casa / en el hospital porque es más seguro para ellos y sus amigos. Asegúrales que a veces saben que es difícil (tal vez aterrador o incluso aburrido), pero que seguir las reglas ayudará a mantener a todos a salvo.

5. Comprueba si están experimentando o propagando el estigma

El brote de coronavirus ha traído consigo numerosos informes de discriminación racial en todo el mundo, por lo que es importante verificar que sus hijos no estén experimentando ni contribuyan a la intimidación.

Explica que el coronavirus no tiene nada que ver con el aspecto de una persona, de dónde es o qué idioma habla. Si han sido nombrados o intimidados en la escuela, deberían sentirse cómodos diciéndole a un adulto en quien confían.

Recuerda a tus hijos que todos merecen estar seguros en la escuela. La intimidación siempre está mal y cada uno de nosotros debe hacer nuestra parte para difundir amabilidad y apoyarse mutuamente.

6. Busca ayudantes

Es importante que los niños sepan que las personas se ayudan mutuamente con actos de bondad y generosidad.

Comparte historias de trabajadores de la salud, científicos y jóvenes, entre otros, que están trabajando para detener el brote y mantener segura a la comunidad. Puede ser un gran consuelo saber que las personas compasivas están tomando medidas.

7. Cuídate

Podrás ayudar a tus hijos mejor si también estás haciendo frente. Los niños se darán cuenta de su propia respuesta a las noticias, por lo que les ayudará saber que estás tranquilo y en control.

Si te sientes ansioso o molesto, tómate un tiempo para ti y comunícate con otros familiares, amigos y personas de confianza en tu comunidad. Tómate un tiempo para hacer cosas que te ayuden a relajarte y recuperarte.

8. Conversaciones cercanas con cuidado

Es importante saber que no vamos a dejar a los niños en un estado de angustia. A medida que finalices tu conversación, trata de medir su nivel de ansiedad observando su lenguaje corporal, considerando si están usando su tono de voz habitual y observando su respiración.

Recuerda a tus hijos que pueden tener otras conversaciones difíciles contigo en cualquier momento. Recuérdales que te importa, que estás escuchando y que estás disponible siempre que se sientan preocupados. - Información compilada por Jacob Hunt, especialista en comunicaciones de UNICEF

La Línea del Tiempo para niños

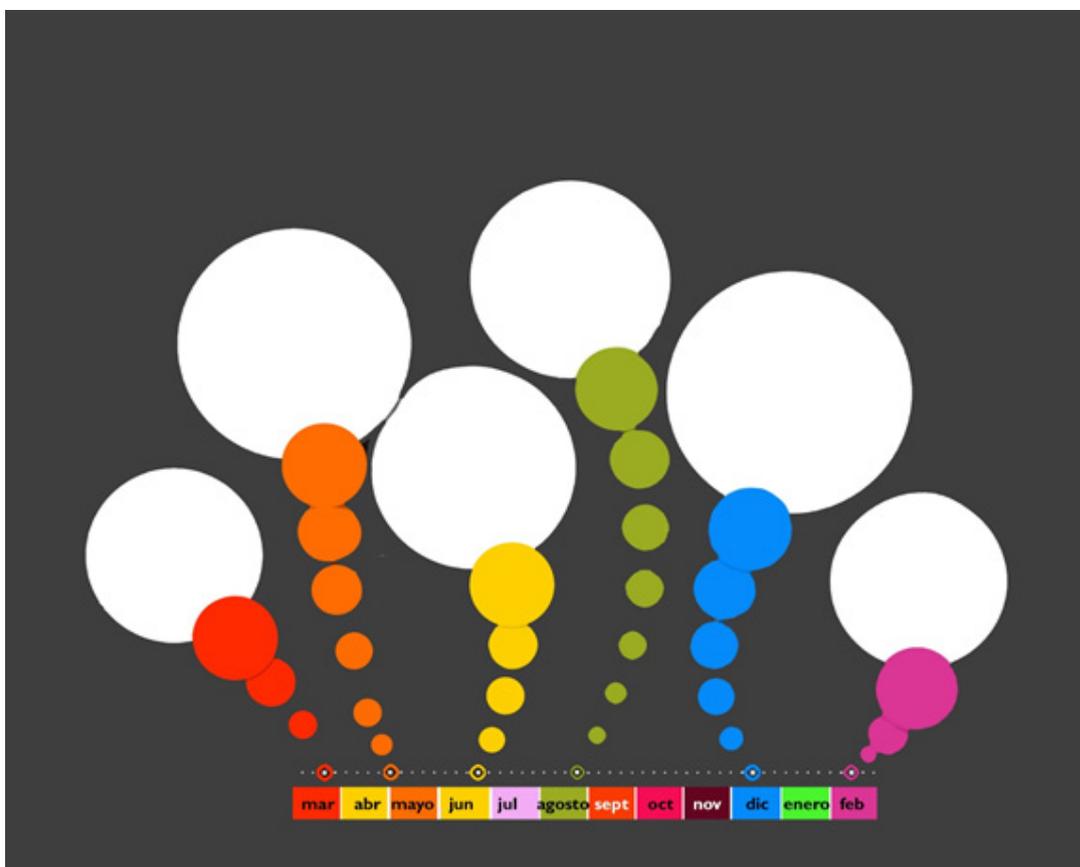


Hola, soy M. Carmen García-Caro, psicóloga. Muchos estáis comentando lo difícil que es pasar tanto tiempo estos días en casa sin salir, con los niños, la falta de espacio, el aburrimiento, los roces... Por eso quiero compartir con vosotros una técnica para que podáis percibir estas semanas de forma diferente.

Se llama Línea del Tiempo y proviene de la Psicología Neurolingüística. Suele emplearse para, de manera gráfica:

- Visualizar cuándo sucedieron ciertos acontecimientos históricos
- Tener una visión general de una época
- O poner en perspectiva la duración de un determinado hecho.

Hoy nos interesa utilizarla para conseguir el tercer objetivo y la vamos a combinar con otra denominada Visualización Creativa. De esta manera se multiplicarán los resultados.



Para aplicarla con los niños necesitaréis una cartulina o dos folios que pegaréis con cinta adhesiva uno a continuación del otro y un metro. En ellos vais a dibujar una línea horizontal, de izquierda a derecha de 52cm.

Con una cinta métrica la dividís en 52 partes iguales, de 1 cm cada una, que representarán las semanas del año. Las dos primeras serán estas dos semanas. Con ayuda de un calendario vais señalando en cada marca qué fecha es, irá de domingo en domingo empezando por el 15 de marzo. Podéis pintar cada mes de un color diferente, hacedla lo más bonita que podáis porque va a ser vuestro “calendario de aventuras” para todo el año.

Una vez hecho esto el niñ@ tiene que empezar a pensar en todas las actividades que le gustaría realizar en las siguientes semanas y meses, a partir de la 3 semana del gráfico.

Por ejemplo:

1. “Hacer la coreografía de un baile para el cumpleaños de Sonia” y lo sitúa en un globo en la fecha correspondiente. O “Hacer un pastel para su cumple”...
2. “Ir de excursión a la montaña con mi kit de supervivencia”
3. “Aprender una canción y cantarla en grupo con mis amigos para el cumpleaños de Sergio”
4. “Hacer manualidades sorpresa para regalar a mis amigos cuando los vea de nuevo”
5. “Hacer un álbum o una libreta personalizada con fotos o dibujos sobre experiencias con mis amigos o con mi familia”
6. “Ir un día a montar a caballo” o “a ver caballos”, “a un parque natural”, “al museo de ciencia”, “organizar una búsqueda del tesoro con mis amigos”, “una scape room”, etc...

Todo irá, claro, en función de la edad del niñ@, puedes buscar muchas más sugerencias en internet o indagar sobre qué les encantaría hacer (es una buena oportunidad para conocer todavía mejor a tus hijos)

La idea es que, para muchas de esas actividades que han programado y situado en la Línea del Tiempo tendrán que prepararse con antelación. Por ejemplo tendrán que aprender a hacer un pastel, o la coreografía de un baile y practicarla varias veces, aprender una canción y ensayarla, etc... Y qué mejor momento que AHORA??!! Les sobra el tiempo para practicar... (de hecho enseguida se darán cuenta de que dos semanas no son suficiente).



Así que hacen un pequeño dibujo o escriben el nombre de la actividad en un globo (como podéis ver en la imagen) que sale de la fecha en la que se va a hacer.

Luego, en grande, en un folio o cartulina harán un dibujo, con detalles y colores, de ellos poniéndola en práctica. Y, a continuación, un cuento de cómo será la historia de esa aventura con ellos de protagonistas o personajes. (si todavía no saben escribir creáis el cuento juntos en voz alta).

Con esta técnica combinada se consiguen varios objetivos:

- En primer lugar, y el más importante ahora mismo, que visualicen la verdadera duración de dos semanas en comparación con las 52 que tiene un año, de forma que comprendan que no es casi nada.
- El segundo es que, mientras imaginamos una actividad o una meta, una parte de nosotros ya la está viviendo por lo que podemos

sentir las emociones que lleva asociada como entusiasmo, diversión, compañerismo, sorpresa... Si observáis atentamente veréis cómo sus caras cambian mientras dibujan o escriben el cuento, porque con su imaginación, en ese momento, ya han salido de casa.

Llevo utilizando estas técnicas más de 22 años para que tanto adultos como niños aprendan a ver los problemas en su verdadera dimensión y los cambios son sorprendentes. La podéis utilizar más adelante para explicar a los niños cuando salgáis de viaje la duración del trayecto en coche en comparación con el tiempo que pasaréis en el lugar al que vayáis, o para evitar la ansiedad por separación si sois vosotros los que os vais, etc...

Espero que la pongáis pronto en práctica y me contéis los resultados. Un abrazo más virtual que nunca.

Sobre el Autor



RICHARD DURÉE, es un Kinesiólogo internacionalmente conocido, Psychopractor®, educador, autor, profesor y consejero. Durante sus 47 años en el campo de la educación, la kinesiología especializada, la medicina energética y la psicología de la energía somática

Richard se desempeñó como jefe de Investigación y Desarrollo del Dr. John Thie, creador del Programa Touch for Health y trabajó como terapeuta de energía cinética en El Centro Médico de la Universidad de Santa Mónica, USM. Richard se desempeñó como Instructor Trainer para la Touch for Health Foundation, donde trabajó junto al co-creador de One Brain System Gordon Stokes (Juntos, a mediados de los 70, comenzaron a integrar un enfoque humanista a los servicios de curación y educación que se centra en los valores humanos y preocupaciones mientras trabajaba en la Junta de la Fundación para el Logro Humano).

Es el creador del Sistema de Psicología Neurosomática, NP, Kinesiología Estructural, Sistema de Reflejos por Fases y los Programas de Practicante Profesional Avanzado con Andrew Verity, ND. Richard trabajó durante muchos años con atletas olímpicos y otros atletas profesionales de clase mundial bajo la

dirección del Dr. Leroy. Perry ahora con el Instituto Internacional de Medicina Deportiva, Los Ángeles.

En la Clínica Renaissance en Nassau, Bahamas, investigó los efectos del equilibrio muscular sobre el estrés y el envejecimiento bajo la dirección del Dr. Ivan Popov, MD.

Richard ha publicado numerosos artículos en revistas de kinesiología en todo el mundo y ha contribuido a numerosos libros relacionados con el tema, incluido Touch for Health 2nd edition por el Dr. John Thie, Staying Young por el Dr. Ivan Popov, MD y Energy Medicine por Donna Eden y David Feinstein, Ph.D.

Richard y su ex pareja Shanti fueron incluidos como dos de los pioneros de la kinesiología en el libro “Kinesiologie” de Claudia y Andreas Niklas, lanzado en 2012 (alemán).

Richard enseña seminarios y forma parte del personal de escuelas profesionales de curación natural en todo el mundo. Cuando no está en el circuito de seminarios, Richard mantiene prácticas privadas en Murcia, España.

**Para información sobre
Neurosomatic Psychology
y
Durée Educational Systems**

vea nuestro sitio web en:

www.neurosomaticpsychology.com

Email: info@neurosomaticpsychology.com

