

Crear sentimientos de protección y calma

Un cuerpo tranquilo puede crear una mente tranquila, y viceversa.

Un movimiento centrado como el yoga es una gran manera para comenzar. En un lugar tranquilo, guíe a los niños a la pose de la tortuga (también conocida como la pose del niño):



Tortuga

Cuando los niños se sienten abrumados o se sienten fuera de control, esta pose puede ayudarles a “tranquilizar” la excesiva estimulación exterior y tal vez incluso su propio ruido interno.

Diga: “Colócate sobre tus manos y rodillas, recuéstate sobre tus talones y apoya tu frente en la alfombra. Aleja tus dedos de tu cuerpo para estirar las caderas, los muslos y los tobillos. Trata de mover los brazos hacia atrás y agarrarte de los pies. ¡No te olvides de respirar!”.

Luego diga: “Imagina que eres una tortuga protegida dentro de su caparazón. También puedes imaginar que eres un pequeño caracol dentro de una caparazón fuerte, o una pequeña semilla protegida y cálida dentro de la tierra. Elige.”.

Mientras los niños mantienen sus poses, usted puede decir:

- “Inhala lentamente, exhala lentamente. Siente tu pecho llenarse y vaciarse”. (Repita)
- “Siente el suelo debajo de ti. Silenciosamente responde a estas preguntas: ¿Qué partes de tu cuerpo están tocando el piso o la alfombra? ¿Cómo se siente el suelo debajo de la frente? ¿Está bien? ¿Suave? ¿Duro?”.
- “Descansa un poco. Relaja tus músculos y deja que tus hombros caigan. Voy a hacerte algunas preguntas, pero sólo responde mentalmente. ¿Puedes oír tu respiración? ¿Puedes sentir tu pecho cada vez más grande al respirar? ¿Puedes sentir los latidos de tu corazón?”.
- “Susurra: ‘Puedo calmarme’. También puedes decir en voz alta, ‘Hay cosas que puedo hacer para sentirme protegido’. Repite las frases y escucha el sonido de tu voz”.
- “Cuando estés listo, sal de tu caparazón (o gatea y brota de la tierra)”.