



Actividad de self care: Entrevista: Carlie

World Hug Group: WHG (Entrevista hecha por Luciana Mora Balma)

Carla Calderon: Carlie

WHG: ¿Por qué piensa que es importante enseñar la práctica de self care desde una edad temprana y por qué piensa que todo el mundo lo debería de implementar?

Carlie: Al practicar self care, el niño desde una edad temprana aprende a abordar sus emociones como detective y buscar patrones; aprender a escuchar e integrar sus sentimientos y emociones, lo cual es esencial para que un niño establezca una relación sólida consigo mismo. Como niños, es posible que no alcancen un resultado concluyente, pero es probable que aumenten su autoconciencia, autoaceptación y autocompasión. Es importante que todos implementen estas prácticas porque cuidarse a sí mismo y a su salud multidimensional es de lo que se trata el autocuidado. Nuestros cuerpos, mentes y espíritus tienen necesidades, y satisfacer esas necesidades únicas sin juzgar puede mejorar nuestra salud general, felicidad y capacidad de sentirnos satisfechos.

WHG: Desde su punto de vista, ¿Cuáles son las mejores prácticas del self care?

Carlie: Meditación: Se dice que la meditación disminuye el estrés, mejora la claridad mental y la energía, así como la creatividad. Es una excelente herramienta para incorporar a su rutina diaria, especialmente en momentos de angustia. La meditación en un niño le traerá una mayor claridad y paz. Se ha demostrado científicamente que la meditación mitiga la depresión, la ansiedad y el estrés, la función cognitiva y los trastornos alimentarios.

Afirmaciones positivas: Nos ayuda a desarrollar auto narrativas positivas (o historias sobre nosotros mismos) que pueden contrarrestar los pensamientos o creencias negativas que podemos haber desarrollado que dañan o limitan nuestro sentido de autoestima o capacidad. Las afirmaciones se vuelven poderosas cuando se repiten de manera consistente. Al repetir afirmaciones diariamente, se puede aprovechar la neuro plasticidad o la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones neuronales basadas en circunstancias cambiantes. Usar afirmaciones que resuenen contigo personalmente van a afectar tu pensamiento de formas positivas.

Actividad física: El cuerpo prospera con el movimiento, ya sea corriendo, practicando tai chi, yoga, baile o incluso simplemente yendo a correr al parque. Encontrar tipos de movimiento que nutran al cuerpo, mente y espíritu puede proporcionar una sensación de equilibrio.

Expresión Creativa: Cuando uno se encuentra ansioso o incluso simplemente agotado o exaltado, es importante tomarse un tiempo para descansar y redirigir la angustia hacia la autoexpresión en cualquier medio que parezca adecuado, como dibujar, cocinar o tocar un instrumento. La creatividad es más que producción artística; puede ser la capacidad de hacer conexiones entre ideas existentes o encontrar nuevas soluciones a un problema común.

WHG: ¿Por qué el self care es fundamental para la vida de un ser humano?

Carlie: Se trata de encontrar conexiones significativas que te permitan ver la vida con un significado más profundo, como tu identidad, valores, sentido de propósito o incluso algo más grande que tú mismo.

WHG: ¿Cuáles son los beneficios del self care?

Carlie: El movimiento emocional es tan importante para el bienestar como el movimiento físico. Notar, dar la bienvenida, escuchar e integrar los sentimientos y emociones son esenciales para establecer una relación sólida contigo mismo.

WHG: ¿Cómo puede cambiar la vida de una persona?

Carlie: Cuidarse a sí mismo y a su salud multidimensional es de lo que se trata el cuidado personal. Nuestros cuerpos, mentes y espíritus tienen necesidades, y satisfacer esas necesidades únicas sin juzgar puede mejorar nuestra salud general, felicidad y capacidad de sentirnos satisfechos. La conexión mente-cuerpo es un camino único para comprender que la salud mental y emocional son tan importantes como la salud física. Y así como tienes el poder de cambiar tu salud física, tienes el poder de transformar tu salud mental y emocional.

Carlie: Actividad: EJERCICIO DE BIENESTAR EMOCIONAL AFIRMACIONES DE AMOR PROPIO

Una afirmación es una declaración, en tiempo presente, sobre una cualidad que te gustaría exhibir o mejorar en ti mismo. Las afirmaciones positivas nos ayudan a desarrollar auto narrativas positivas (o historias sobre nosotros mismos) que pueden contrarrestar los pensamientos o creencias negativas que podemos haber desarrollado que dañan o limitan nuestro sentido de autoestima o capacidad. Las afirmaciones se vuelven poderosas cuando se repiten de manera consistente. Al repetir afirmaciones diariamente, se puede aprovechar la neuroplasticidad o la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones neuronales basadas en circunstancias cambiantes. Desarrollar y usar afirmaciones que resuenen contigo personalmente puede afectar tus pensamientos, a su vez, influir en tus experiencias.

A continuación, encontramos diferentes afirmaciones las cuales con ayuda de nuestros padres; podemos practicar en casa.

- Autoestima

- Cuido amorosamente mi cuerpo, mi mente y mis emociones.
- Traigo mi vida en equilibrio amándome a mí mismo. Amo lo que soy.
- Estoy dispuesto a sentir. Es seguro para mí expresar mis emociones. Confío en mi voz interior. Soy fuerte, sabio y poderoso.
- Imagen corporal
 - Mi cuerpo es mi hogar.
 - Mi cuerpo es fuerte y hermoso.
 - Trato a mi cuerpo con cuidado y amor.
- Sanación y Paz
 - Respiro libre y plenamente. Estoy a salvo. Creo paz en mi mente y en mi cuerpo.
 - Permito que el amor de mi corazón me inunde y limpie y sane cada parte de mi cuerpo y mis emociones.
 - Puedo respirar y respirar la paz mundial.
- Prosperidad
 - Estoy abierto a posibilidades ilimitadas.
 - Soy digno de abundancia.
 - Soy digno de los sueños que deseo.

Como padres siéntanse libres de elegir o modificar cualquiera de estos o crear uno propio acorde al niño. Una afirmación positiva que llegue al núcleo de su mentalidad, el comportamiento o el rasgo de personalidad que está tratando de fortalecer será la más impactante.

Affirmations & Reflective Statement Questionnaire

Al implementar prácticas de self care, como lo son las afirmaciones, los niños desde una edad temprana aprenden a abordar sus emociones como detectives y buscar patrones; que les permitan aprender a escuchar e integrar sus sentimientos y emociones. Por medio de este cuestionario reflexivo los padres pueden ayudar a sus hijos a crear sus propias afirmaciones positivas y así aumenten su autoconciencia, autoaceptación y autocompasión.

1. Me esfuerzo por mantenerme: por ejemplo, dándome empatía y amor, comiendo frutas y verduras, haciendo actividades físicas, escuchándome a mí mismo
2. Me acepto como: ejemplo: como soy, perfectamente imperfecto.
3. Amo / acepto mi: ejemplo: defectos.

4. Elijo nutrir/honrar/amar a mi cuerpo, mente y alma
5. Soy lo suficientemente: ejemplo: digno / fuerte
6. Soy digno de la abundancia / amor propio / curación
7. Acepto mis emociones
8. Estoy agradecido por: ejemplo: mi familia
9. Porque: por ejemplo: están incondicionalmente presentes.

HABLA

Ahora que tu hijo ha diseñado sus afirmaciones, ¡es hora de ponerlas a trabajar!

Use el espacio a continuación para escribirle al niño un resumen de sus afirmaciones, puede ser una palabra o una frase pequeña que le sea fácil de memorizar para que pueda repetirlas constantemente a sí mismo.