



TIPS PARA EL CUIDADO EMOCIONAL

Pausar - Respirar - Moverse - Compartir

Fondo de Acción Urgente América Latina y el Caribe



En momentos de crisis es importante hacer una **PAUSA. Sentir y conectarnos con lo que nos pasa.** Así, podemos apoyarnos y fortalecernos entre nosotr*s.

La pausa es el primer paso para cuidarnos, desde la **calma** podremos ocuparnos de lo que nos pasa y afecta, para encontrar caminos que nos permitan continuar en **calma**.

Busquemos pequeños **grupos o redes de apoyo,** para poder compartir nuestra experiencia, para poder hablar de nuestros sentimientos, preocupaciones y desafíos. Es importante que sean **espacios seguros y de confianza,** en donde podamos descargarlos sin sentirnos juzgad*s, donde podamos mostrar nuestra fragilidad, nuestra vulnerabilidad, en compañía de otr*s y recobrar la fuerza junt*s.

Hay muchas maneras y formas para ayudarnos en estos momentos: manuales, guías, etc. Todos estos materiales pueden ser útiles si sentimos que nos ayudan y que los podemos utilizar. Es clave mirar cuáles son las **prácticas que pueden ayudarnos en estos momentos.** Es importante mirar que nos hace bien, que nos da calma y tranquilidad. Cada un* conoce o sabe qué le hace bien. Revisar las prácticas de cuidado nos permite conectar con la sabiduría de nuestros pueblos, comunidades o familias. Pueden preguntar a sus abuelas, abuelos, madres, padres, o a l*s sabedor*s que les rodean. Es importante **mantener la conversación,** es parte de **recuperar la memoria.** Y, cuando así se lo sienta también, **dar espacio al silencio.**

Lo más importante es que cuando vamos a acompañar/apoyar a otras personas, estemos en calma. *La calma alimenta la calma.*

Si contamos con personas que tienen experiencia en apoyo terapéutico, ell*s pueden ser un recurso importante para ayudarnos a sostener estas redes, o para responder a situaciones en las que se necesite de apoyo especializado.

Quienes tengan experiencia en acompañamiento también deben tener espacios para poder procesar el apoyo que están brindando.

Es importante **rotar el liderazgo** de quienes acompañan las conversaciones en estos grupos, para evitar la recarga.

También podemos buscar apoyos más cercanos, tener *madrinas y/o padrinos* de confianza. Es decir, una compañera, compañero, o amig* con quien podemos hablar, a quien podemos contarle cómo nos sentimos, lo que nos incomoda, lo que nos duele, los miedos que podemos tener; las molestias.

Para ese camino es muy importante partir desde la **CONFIANZA.**

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MOMENTOS EMOCIONALMENTE CRÍTICOS

Respiración profunda

Es muy importante volver a tomar consciencia de la respiración. Tomar contacto con el aliento de la vida.

Respira profundo: lleva el aire al bajo vientre, retenlo un momento y exhala despacio (*que la exhalación sea más larga que la inhalación*). Se recomienda repetir al menos cinco veces, sacar dejando pasar los pensamientos. Podemos colocar una música relajante de 432Hz, que encontraremos en "youtube".

También se puede poner la canción Respira de Natalia Doco:

<https://www.youtube.com/watch?v=tv-zDkhkivo>

Auto Masajes

Todos estos masajes ayudan a calmar y bajar la ansiedad. Al hacerlos estos generan impulsos nerviosos a los órganos ayudándolos a que se relajen.

1. Mar de la calma

Para sentir hay que conectar con el corazón

Este ejercicio ayuda a liberar angustia, fortalece el sistema inmunológico, alivia el estrés y la ansiedad.

Ponemos el **dedo pulgar** de la **mano derecha** en el **centro del pecho** y presionamos. Hacemos un masaje pulsátil, presionando y soltando. Se sugiere hacerlo por nueve veces o las veces que lo sintamos necesario **es un punto que suele doler**, sobre todo cuando hay tristeza o dolor.



Este ejercicio puede generar llanto, conservemos la **calma**. Estos son momentos para expresar las emociones: el dolor, la angustia, la rabia, etc.

Después de este ejercicio podemos hacer de nuevo un ciclo de respiración profunda.

En estos momentos dónde nos estamos **dejando sentir** es muy clave **estar presentes para apoyarnos, acogernos y contenernos**, es vital. *Abrazarnos ayuda*. Se recomienda preguntarle a la persona si quiere ser abrazada, si aceptan que se aproximen. Porque es posible que le moleste y antes que esto suceda y aumente el malestar, es conveniente preguntar.

Con una caricia suave, pasamos nuestras manos por la cabeza, los hombros, la espalda de la otra persona. Se trata de *"apapachar"*, sin pretender nada, sólo que nuestra mano camine en la dirección que sintamos que es necesario. Puede ser una caricia que va desde la cabeza a los pies. Luego se alterna y quien dió el masaje ahora lo recibe. Para finalizar, se da un abrazo por parejas o en grupo, cómo lo sintamos necesario.

1. Palabra de origen Nahuatl que se usa en Centro América y Colombia y aunque es intraducible quiere decir, abrazar o acariciar con el alma, y puede entenderse como consentir, mostrar afecto, mimar, dar consuelo y alivio, físico, emocional y/o espiritual.

2. Puerta interior

Este ejercicio ayuda a regular el corazón, hígado y estómago. Ayuda a tratar la congestión en el pecho, la ansiedad, el dolor cardíaco, la tensión en la nuca y la irritabilidad.

Vamos a la **muñeca izquierda** con la **palma hacia arriba** y a partir de ahí, colocamos los **tres dedos** (índice, medio y anular) de la otra mano. Donde termina el tercer dedo en el **centro del antebrazo** colocamos el **pulgar** y al otro lado del antebrazo el **índice**, como si fuera una pinza. Presionamos intentando juntar ambos dedos y haciendo un masaje pulsátil, presionando y soltando.



3. Punto de equilibrio del corazón

Este ejercicio es para ayudar a aflojar el estrés y mejorar el estado emocional.

Con la palma de la mano hacia arriba, medimos tres dedos a partir de la muñeca y en el extremo interno del antebrazo, en dirección del meñique, ubicamos el pulgar y frotamos con dirección al meñique. Repetimos dicha acción hasta que se ponga roja la zona.

Todos estos ejercicios los hacemos poniendo atención a nuestra respiración profunda desde el bajo vientre.

Se trata de poder hacerlo sol*s o acompañad*s. No sólo en los momentos de crisis, sino cuando estén bien; para **prevenir y fortalecer** una respuesta tranquila y asertiva en el momento que sea necesario.

Es importante **tomar agua, para conectar con el flujo de la vida**. Tomar infusiones que l*s calmen, que el **sueño sea reparador**, así duerman pocas horas. Si no es así, pueden consultar medicamentos homeopáticos, masajes, bebidas, infusiones.

Para estos momentos, viene bien, bailar, hacer algún movimiento físico que ayude a descongestionar el cuerpo y oxigenar la cabeza y los pensamientos.



Cuidar nuestra alimentación y hacer pausas en las jornadas es **VITAL**.

Los relevos son importantes, cada compañer* tiene una edad, está en un ciclo vital particular y cada cuerpo tiene un ritmo. Estos hay que tomarlos en cuenta.

En estos momentos también se produce una alta carga de adrenalina como reacción química del cuerpo ante el estrés. En circunstancias así, a veces, ese impulso primario de nos puede hacer creer que podemos soportarlo todo; pero esto tiene un límite, las reservas se van agotando y afectan nuestro sistema nervioso.

¡CUIDÉMONOS!

Son momentos difíciles y también importantes para aprender **apoyándonos mutuamente**.





¡CUIDÉMONOS!

Pausar - Respirar - Moverse - Compartir

Fondo de Acción Urgente América Latina y el Caribe

