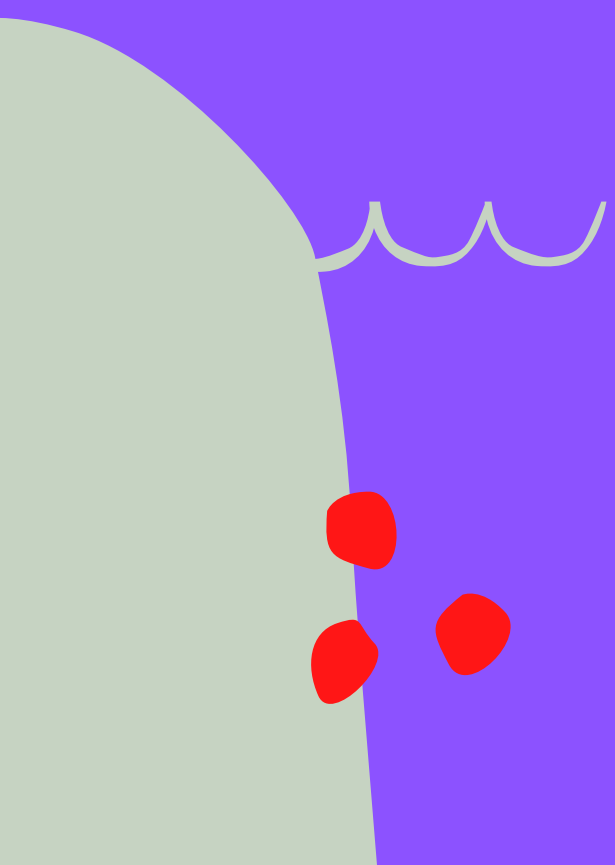
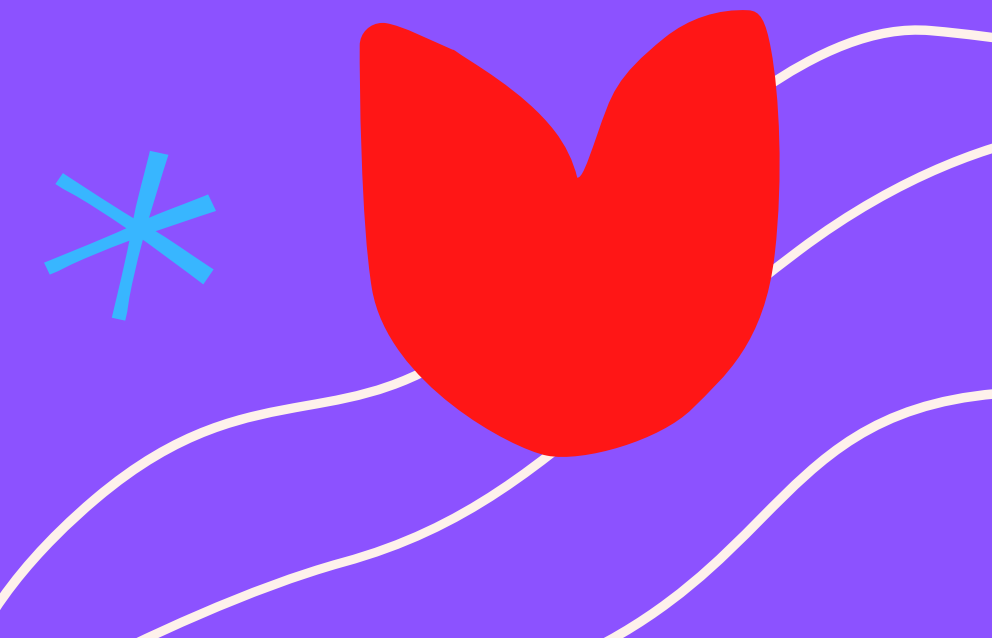
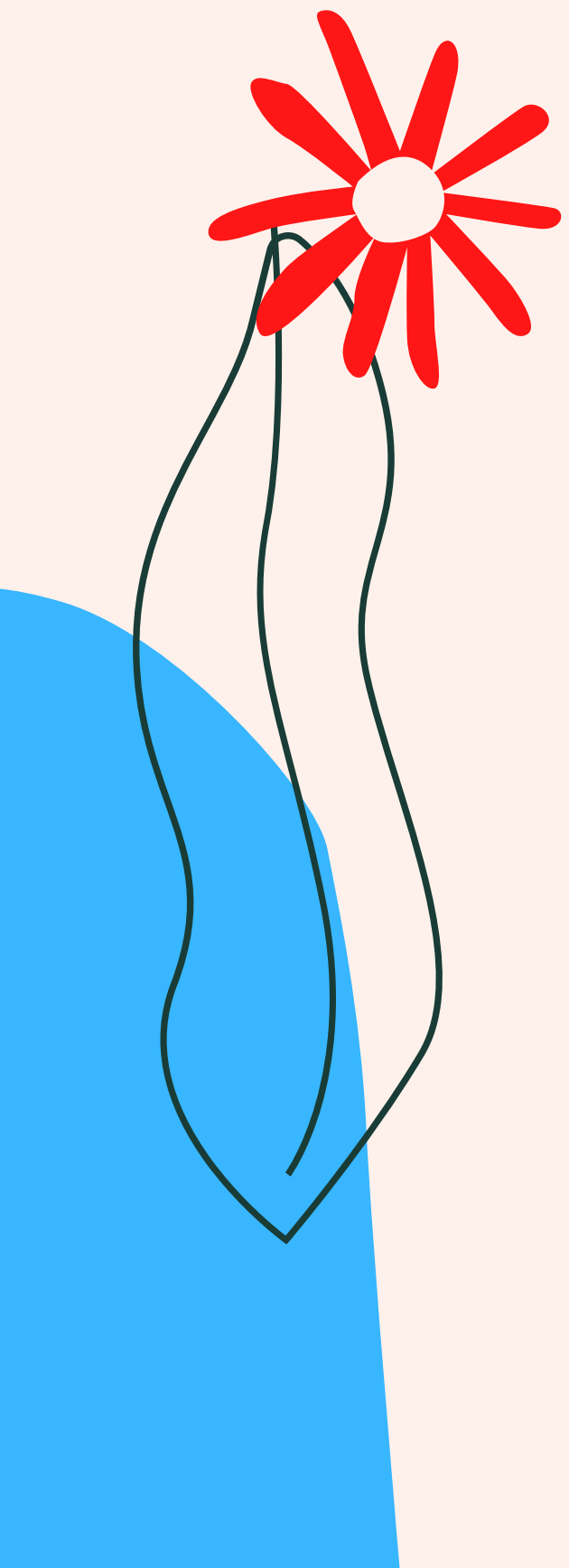


PEQUEÑO GRAN HUMANO

# GUÍA PARA LA CALMA

por Carla Herrera





# ¡Hola!

Soy Carla, mamá, educadora de disciplina positiva y profesora de yoga holística.

Como tú y todo ser humano, he vivido situaciones de estrés y es por ello que quiero compartirte algunas de las herramientas que he conocido, probado y que me funcionan en mi crianza y en mi vida diaria para proporcionarme calma.

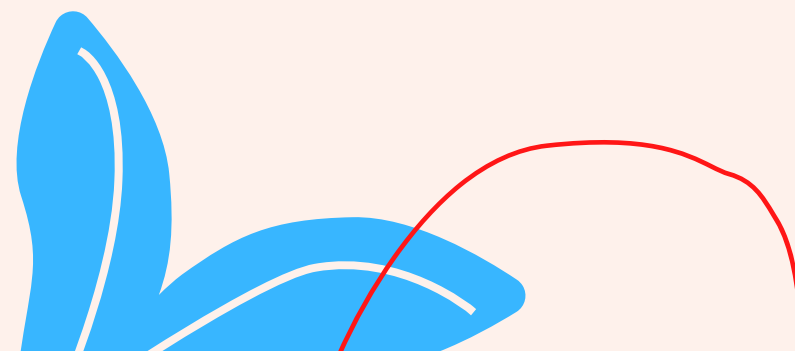
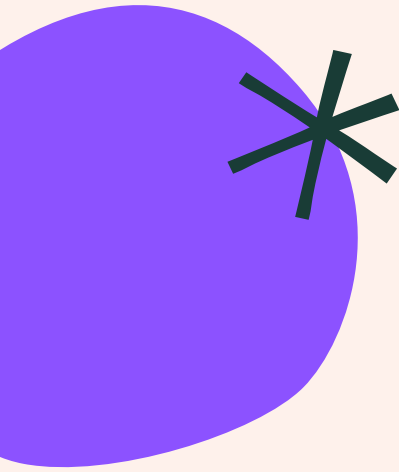
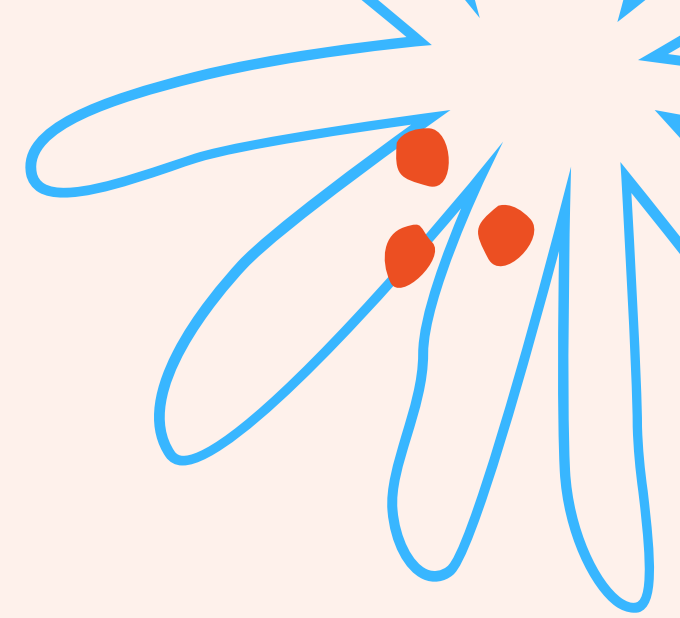


# ¿QUÉ TIPO DE COSAS SON?

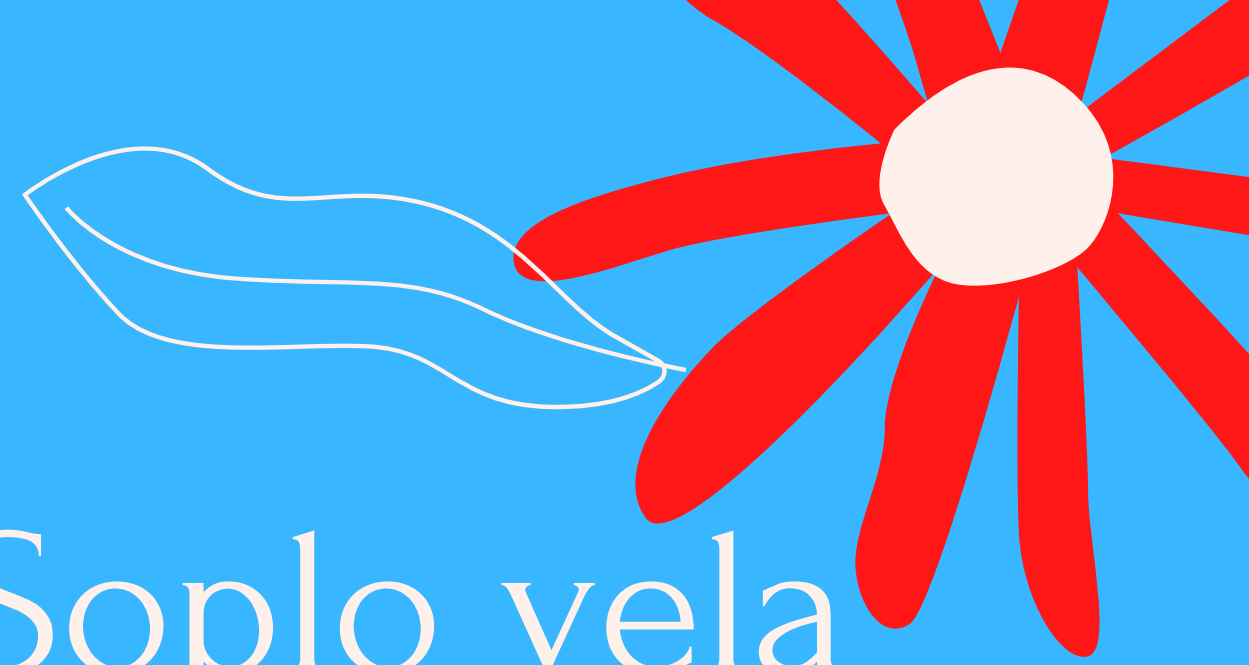
Las técnicas que te comparto, extraídas del yoga y del programa de disciplina positiva, son muy prácticas y fáciles de hacer.

La mayoría de ellas son sobre respirar lento y profundo, lo cual es muy bueno porque está demostrado que nuestro cerebro al oxigenarse cambia su química remplazando hormonas que causan estrés por hormonas que traen calma.

La gran noticia es que ¡respirar es algo que todos hacemos!  
Así que estas herramientas están al alcance de grandes y chicos y lo mejor es..  
¡que son gratis!



PEQUEÑO GRAN HUMANO



# Huelo flor - Soplo vela

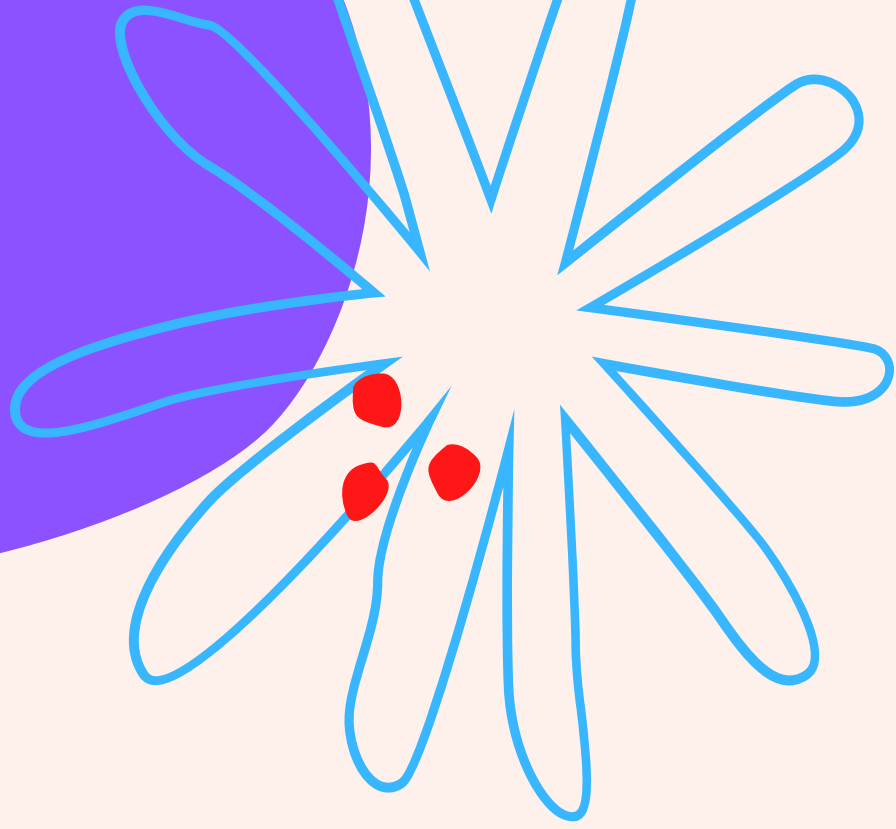
(respiración circular)

Esta técnica se realiza haciendo ciclos de inhalaciones y exhalaciones llevando al niño(a) a simular que huele una flor (mete aire) y luego sopla una vela (saca el aire).

Tanto inhalaciones como exhalaciones deben ser lentas y profundas y se deben realizar mínimamente unas 5 veces.

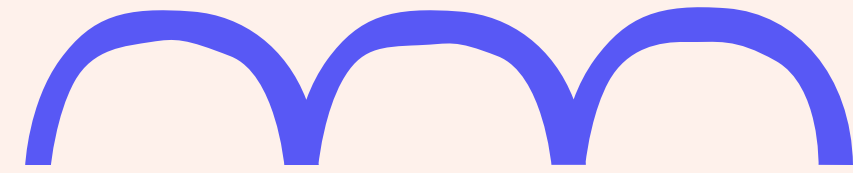
El adulto siempre cuida y acompaña al niño(a) y también puede hacer la técnica para calmarse en caso necesario.





# Variante

Una variante de esta técnica es imaginar que se sopla un “espantasuegras” que quiere extenderse al infinito. Suena divertido este nombre, ¿verdad? Te comparto una foto para que sepas qué es porque no sé cómo se llama en tu país ;)

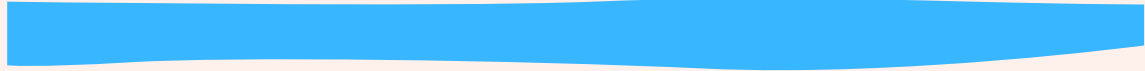




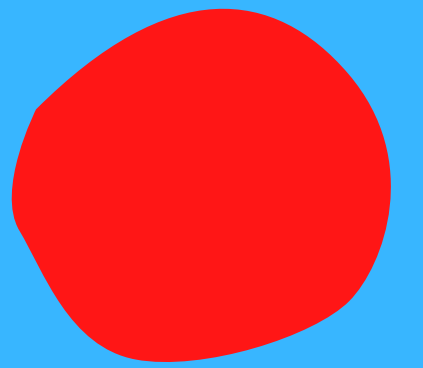
# TORTUGAR (balasana)



Esta técnica es una postura de yoga llamada balasana o postura del niño. De manera divertida y práctica la llamamos "tortugar" para facilitar a los más pequeños de la casa el entendimiento de cómo realizarla imaginándose que son una tortuga resguardada en su caparazón.

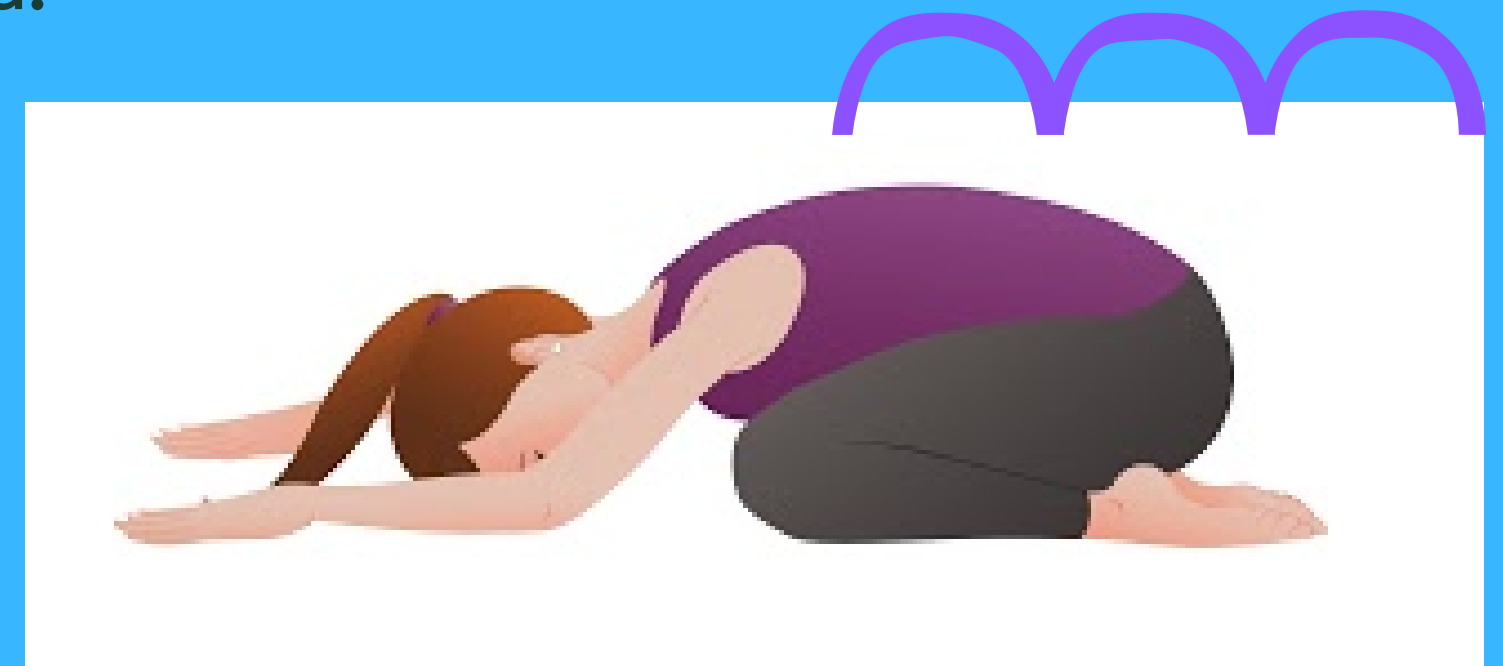


# Balasana



Para realizar balasana o "tortugar" hay que posicionarse sobre el piso como lo muestra la imagen con las rodillas flexionadas y los glúteos apoyados sobre los talones. El torso queda hacia abajo. La cabeza derecha siguiendo la línea de la columna y la mirada hacia el suelo.

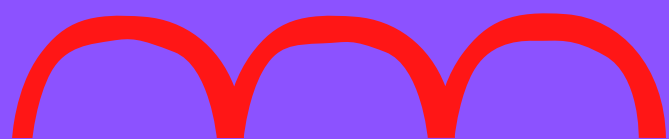
Los brazos estirados por delante o bien pegados al tronco como simulando estar dentro de un caparazón. Una vez acomodados en la postura, simplemente respiramos lenta y suavemente con los ojos cerrados para ir hacia dentro. Permanecemos ahí lo necesario según cada persona.

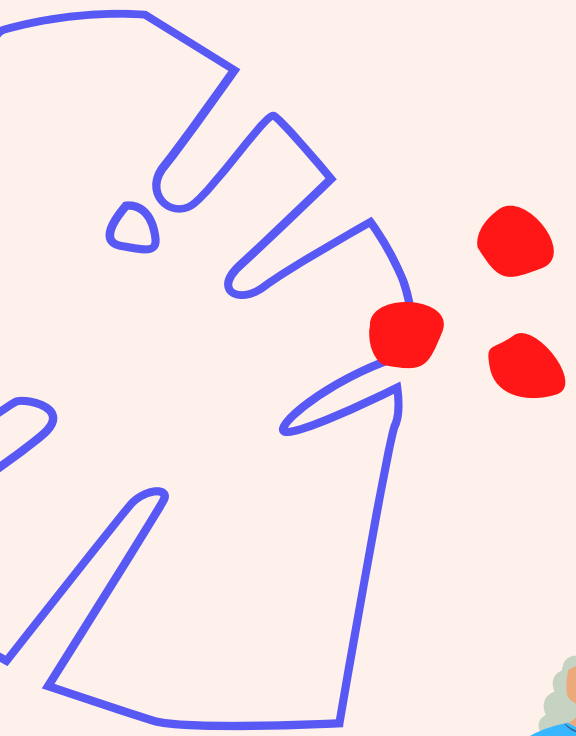



# Tiempo fuera positivo

El tiempo fuera positivo a la manera de disciplina positiva es un espacio físico que contiene elementos relajantes y al que el niño(a) puede recurrir para calmarse cada vez que lo necesite. Lejos de ser un espacio de castigo, por el contrario, este lugar es un oasis de calma y para crearlo el adulto debe explicar previamente al niño(a) su función y propósito.

El lugar elegido por el/la pequeño(a) y aprobado por el adulto, tendrá elementos que lo(a) ayuden a relajarse como por ejemplo: colores y un cuaderno para dibujar, música, peluches o algún elemento sensorial como masita. El niño(a) puede permanecer en el lugar hasta que se sienta mejor y puede estar solo(a) o en compañía del adulto si así lo necesita. Es divertido que decore y le ponga un nombre a su espacio de calma.





En esta sección te comparto otros sencillos  
"sanadores del alma" (como yo les llamo)



Bailar



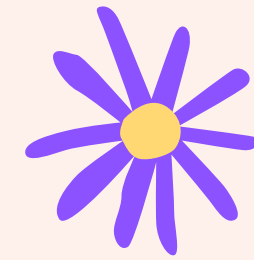
Cantar



Estar al sol



Escuchar música



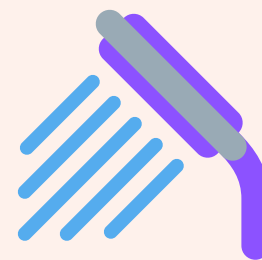
Estar sola(o)



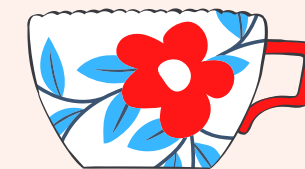
Meditar



Orar



Tomar una ducha



Tomar un tesito



Escribir





# PEQUEÑO GRAN HUMANO

## FACEBOOK

f/pequenogranhumano

## EMAIL

info@pequenogranhumano.org

## WEBSITE

www.pequenogranhumano.org

