

Sostén de Dedos

Información basada en una infografía de parte de Capacitar International



¿De dónde origina?

Esta actividad tiene sus orígenes en la Medicina China Antigua e introduce la idea de que nuestros cuerpos tienen meridianos de energía. Estos meridianos necesitan que su flujo sea bien mantenido para que nosotros podamos tener nuestras emociones en balanza. Esta actividad, cuyo acto principal es el sostén de los dedos, usa los mismos principios que la acupresión.

¿Qué beneficio me da usar esta práctica?

Esta actividad es una muy buena introducción a las estrategias de manejo. Lo bello de la actividad es que puede hacerse en cualquier tiempo y en cualquier situación en la cual sus niños se sientan emocionalmente angustiados o en peligro. Esto puede incluir situaciones como discusiones y peleas familiares, o el estar en la clase de matemáticas sin poder salir a tomar aire.



Okay WCSAP, ¿pero esto que tiene que ver con el Asalto Sexual?

El manejo de las emociones puede ser particularmente difícil en situaciones, o en hogares, que han sido inseguros, o aun peligrosos, en el pasado. Nuestro webinar reciente sobre el abuso sexual entre hermanos hablo sobre herramientas de manejo que los padres pueden utilizar con sus hijos cuando aquellos estén navegando trauma o enfrentando la posibilidad de tener que continuar viviendo con el hermano(a) que causo el daño. Esta actividad fue una de las actividades mencionadas como herramienta de manejo de ansiedad. El enseñar a sus hijos la actividad del sostén de dedos es un buen inicio al desarrollo de prácticas que los ayuden a sentirse más seguros en un espacio, o en un hogar, que no siempre ha sido un ambiente seguro pero que está cambiando para asegurar que ellos estén a salvo.



Foto tomada de nuestro webinar sobre el asalto sexual entre hermanos (el webinar tiene subtítulos en español)
<https://youtu.be/cTjj21wOD7w>

La actividad del sostén de dedos sirve el doble propósito de ayudar a sus hijos a auto-calmarse, al mismo tiempo que les permite comunicarle sus emociones a cualquier adulto seguro a su entorno- sea usted, un maestro, o alguien más de confianza.

Para poder ver la actividad de sostén de dedos, y aprender a cómo utilizarla, por favor haga clic en el enlace en bajo que conduce a la infografía de parte de Capacitar International

https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Practices-of-Healing_1-AnxietySP.pdf

