

Crear sentimientos de fortaleza y confianza

El trauma puede destruir el sentido de autoestima de un niño y la confianza en sus propias habilidades. Eso se puede reconstruir desarrollando nuevas habilidades. El equilibrio requiere de enfoque y concentración y esta pose puede ayudar a calmar la mente.

Pose del árbol: Somos raíces

Diga: “Párate recto y firme en dos pies. Presiona las palmas de tus manos cerca de tu corazón. Luego presiona un pie contra la alfombra mientras levantas el talón del otro pie”. (Para niños mayores: “Voltea una rodilla hacia fuera con el talón levantado, y trae tu talón a la parte interior de tu otra rodilla. Coloca tus manos sobre tu cabeza”).

Diga: “Estás parado con el cuerpo bien estirado y recto, firme y fuerte. Al igual que un árbol, siente tus raíces creciendo de tus pies, profundamente hacia adentro de la tierra”.

Mientras los niños mantienen esa pose, usted puede decir:

- ¿Qué estación es? ¿Hay nieve en tus ramas? ¿Hojas? ¿Flores?
- Está haciendo viento. Trata de balancear tus ramas (brazos). Ahora está soleado. Siente el calor del sol en su corteza (piel). ¡Ahora está lloviendo (o nevando)! Siente las gotas de lluvia (o copos de nieve) en tu piel.
- Extiende tus ramas (brazos) de par en par, hacia afuera de tus costados. Siente el aire alrededor las ramas.
- Siente tus pies en la tierra. Intenta sentir cada dedo de tus pies. Tus raíces te mantendrán fuerte y erguido. Susurra: “¡Estoy creciendo!”.
- Tu cuerpo siempre se moverá un poco para ayudar a equilibrarte. ¡Siempre te moverás un poco! Mira un punto en la pared de al frente para mantener el equilibrio.

