

Salud Natural • Fitness • Crecimiento Personal • Medio Ambiente • Expresión Creativa

natural GRATIS awakenings

HEALTHY LIVING

Puerto Rico

Edición 5^{to} Aniversario

EDICION ESPECIAL
artes creativas

Día Internacional
de la Paz p.37



MEDICINA
Ortomolecular
secreto para la salud

MODA
CON CONCIENCIA
Y SUSTENTABLE

MÚSICA & BAILE
EJERCICIO • DIVERSIÓN
SANACIÓN

healthy kids

NIÑOS

Felices y Saludables



por Casey McAnn

La imaginación de un niño es poderosa. Lo ayuda a aprender y crear. También lo puede ayudar a superar el sufrimiento de una pérdida, a manejar el estrés y a responder bien cuando se enfrenta a emociones difíciles. Con lo saturados que están los medios de las malas noticias, los niños, a menudo, absorben la ansiedad de los adultos que los rodean, sin contar la que le produce sus propias preocupaciones y asuntos. Es ahí cuando el poder de la imaginación puede utilizarse para ayudar a los jóvenes y a los niños a sentirse seguros y fuertes.

“No conozco un niño que realmente esté disfrutando de su niñez, tienen mucha presión”, dice la doctora Charlotte Reznick, psicóloga de niños y profesora de psicología en la Universidad de California en los Ángeles. “Al darle herramientas a los niños para que puedan encontrar sus propias respuestas a los retos diarios, les abrimos un mundo de posibilidades para que desarrollen su potencial y su confianza”, añade ella.

“Al darle herramientas a los niños para que puedan encontrar sus propias respuestas a los retos diarios, les abrimos un mundo de posibilidades para que desarrollen su potencial y su confianza”

—Dr. Charlotte Reznick

Reznick ha pasado décadas guiando a niños y adolescentes hacia formas positivas para lidiar con el estrés y las preocupaciones. Su programa Imagery for Kids™ está diseñado para ayudar a jóvenes con situaciones particulares y/o problemas para que puedan calmarse y centrarse, a la vez explorar su imaginación e intuición para encontrar soluciones útiles. A Reznick le gusta usar visualización guiada para ayudar a sus clientes a fortalecer la confianza, la autoestima y la capacidad de expresar sentimientos que muchas veces no verbalizan.

Reznick explica que, si una persona le pregunta a un niño por qué golpeó a su hermanito, el niño, por lo general, no puede dar una explicación. Pero, según Reznick, si un adulto le hace la pregunta al animalito imaginario del niño, probablemente podría obtener una respuesta del niño; ya que al explorar su imaginación, el niño se desvía de la defensa intelectual natural interna.

El proceso podría comenzar con técnicas de respiración (vea “Respirar como un globo”) y música suave diseñada para reducir la ansiedad e inducir paz. Entonces Reznick adapta la sesión de visualización a las necesidades particulares del niño. Un niño con dolores de cabeza crónicos podría recibir guía para invitarlo a respirar aire de color azul y fresco para que le alivie su “cabeza caliente”. Un niño que se siente rechazado podría pensar en invitar a su mente a una guía sabia y amorosa para darle bienestar y consejo (vea “Animales Amigos y otros Guías”). Si los niños

sienten inseguridad, Reznick los ayuda a crear santuarios internos a los que pueden retirarse y relajarse.

“Es un lugar en el que se pueden plantear infinitud de preguntas y asuntos sobre la vida, y crear numerosas soluciones positivas”, dice Reznick, acordándose de una cliente de 6 años de edad que padecía de ansiedad extrema cuando tenía que tomar un examen, a la que le creó un lugar especial donde ella y sus mejores amigas podían estudiar entre nubes, arco iris, un sol brillante y flores. Otra niña evocaba una imagen de Albert Einstein como su pareja de estudio. Reznick explica que el proceso de Imagery for Kids™ es trabajar con el lado derecho del cerebro, que está orientado hacia la creatividad, las emociones y la intuición. Luego de una sesión de visualización guiada, Reznick podría estimular a los niños a escribir o dibujar sus experiencias como una forma de procesar cualquier emoción residual y a la vez incorporar nuevos elementos y experiencias.

Estas técnicas no son sólo para niños. Un padre informó que las utilizó para practicar meditación y Reznick utiliza la visualización en su propia vida cuando se ve amenazada por preocupaciones o miedos. Observa que la preocupación es una forma negativa de imaginación que puede transformarse con pensamientos positivos. Podemos usar el ejemplo de trabajar con nuestros pensamientos como si fueran una pantalla del televisor”, dice Reznick. “De tal forma, si un niño está preocupado de no salir bien en un examen y su televisor interno comienza a exhibir ansiedad, él o ella puede cambiar de canal y visualizarse haciendo bien el examen. El tener esta imagen positiva puede reducir la ansiedad que hace que los niños se paralicen durante los exámenes”.

Así como la gente joven aprende a cultivar imágenes positivas internamente, es importante para los padres ser conscientes de los mensajes externos que rodean a sus hijos. Reznick aconseja a los padres a que censuren, en la medida de lo posible, las noticias y las imágenes violentas. “Si surge una noticia como los eventos

Visualizaciones para Niños

■ Respiración de Globo

Qué es: Una técnica sencilla de respirar suave y profundamente con la barriga (como si se llenara un globo) mientras enfoca su atención dos pulgadas debajo del ombligo. Respirar desde el diafragma, centra y calma a la persona.

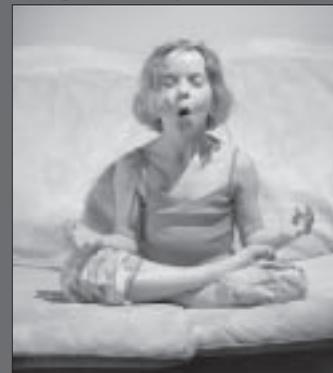
Cómo los niños la usan: Un joven de 15 años que a menudo estaba de mal humor se calmaba el mismo y reducía el estrés practicando esta respiración varias veces al día. Dijo que dirigir su atención a su corazón lo hacía sentir en paz.

■ Animales amigos y otras guías

Qué es: Una guía interna imaginaria que es amable, amorosa y que se ocupa verdaderamente por el niño o la niña. Estas guías pueden ofrecer soluciones a problemas en formas creativas que trascienden la lógica y el pensamiento lineal.

Cómo los niños la usan: Una niña de 7 años inventó a Zafiro, un unicornio que vivía en el tope de una nube en un “lugar especial” de su arco iris. Zafiro venía todas las noches para ayudarla a quedarse dormida esparciendo un polvo blanco sobre su cabeza y repitiendo “duérmete”, a la vez que ella viajaba hacia su sueño favorito.

Fuente: Charlotte Reznick, Ph.D.



del 11 de septiembre, todos vamos a saber del asunto”, dice Reznick. “Pero el hablar de ello no es tan dañino como ver las imágenes. Sucede algo profundamente estremecedor cuando traemos estas imágenes a nuestro hogares y muchos niños no pueden manejar el asunto”.

No todos los sucesos que causan estrés en los niños son tan extremos como el terrorismo y los desastres naturales. Las rivalidades entre hermanos, el divorcio y el rechazo de los pares pueden ser traumáticos también. Reznick menciona a una niña de 7 años de edad que se sintió devastada cuando sus amiguitas dejaron de jugar con ella.

“Ella invocó a su ‘mago’ quien le regaló un corazón y una estrella de cristal para acordarle que se ame a ella misma y que siempre tendrá una estrella no importa qué”, recuerda Reznick. “Eso le dio la confianza para hacer nuevos amiguitos en los recesos y, de forma sorprendente, una vez los viejos amiguitos vieron que ella era tan independiente, quisieron ser sus amigos otra vez”.

Para los padres que quisieran tratar la visualización guiada con sus hijos, Reznick recomienda comenzar con segmentos cortos (menos de cinco minutos para los más pequeños) y aumentar el tiempo en la medida que se va profundizando en el proceso. El tiempo invertido en enseñar a los niños en ir hacia su interior para buscar soluciones sabias y positivas puede desarrollar destrezas que durarán toda la vida.

Charlotte Reznick, Ph.D., es psicóloga especializada en ayudar a niños y adolescentes a desarrollar destrezas emocionales para tener una vida feliz y exitosa. Creadora de las técnicas Imagery For Kids™, Breakthrough for Learning, Creativity y Empowerment y la autora y productora de dos CD terapéuticos: *Discovering Your Special Place* y *Creating a Magical Garden and Healing Pond*. Visite: ImageryForKids.com