



Actividad: Caricias Reconfortantes (10 minutos)

Las personas que han pasado por trauma como la violencia doméstica pueden revivir esos momentos al acariciar el cuerpo. Por ese motivo, ofrecemos la opción de tocar una roca como una alternativa para cualquier persona que prefiere no tocar el cuerpo. Sin embargo, es importante considerar si esta actividad es apropiada para las personas que estarían participando. Otra opción es hacer sólo la parte de la actividad donde se usa la roca.

Preparación (información que uno puede compartir con los participantes antes de comenzar)

1. El propósito de este ejercicio es ofrecerle una manera de consolarse y calmarse en situaciones difíciles. Aquí estamos practicando esto como una meditación, pero puedes usarlo en cualquier lugar, así sea por uno o dos segundos, cuando estés pasando por un momento difícil.
2. Una forma de apoyarnos cuando no nos sentimos al 100, es ofreciéndonos una caricia reconfortante con nuestras manos. También se puede hacer acariciando una roca o colocando nuestras manos suavemente sobre nuestro cuerpo. O bien, es posible que ya tenga un objeto que ha utilizado con el propósito de sentir confort. Vamos a hacer esto por varios minutos, pero es una práctica que también podrías hacer en unos segundos y en cualquier lugar como en el autobús, la casa, el mercado. No tenemos que esperar un momento específico o hacer una meditación formal.
3. Hoy vamos a trabajar primero con una roca. Luego, tendrá la opción de poner la roca a un lado y poner sus manos sobre su cuerpo para consolarlo o tranquilizarlo, tal vez pensando en la forma en que utiliza sus manos para consolar a su hijo. Los invitaré a que intenten colocar sus manos en sus mejillas, acariciar sus brazos, cruzando sus brazos o poniendo sus manos en su

corazón, su vientre o en sus muslos. Puedes hacerlo con los ojos cerrados o abiertos.

4. Reconocemos que puede ser incómodo hacerte una caricia reconfortante, y veces para crecer se necesita probar cosas nuevas, y quizás estar dispuesto a sentirse un poco incómodo. Si siente que es demasiado acariciarse en la clase de hoy, puede usar la roca para ambas partes de la actividad que vamos a hacer. Si tiene ganas de probar ambas partes, queremos que sepa que este es un espacio seguro para probar cosas nuevas que pueden ser difíciles.
5. ¿Alguna pregunta antes de comenzar?

Guión de Meditación

Repartir piedras

Cierra los ojos si lo deseas o mire en dirección al suelo, tómate un momento para sentir las plantas de tus pies conectada a la tierra. Respira profundamente un par de veces.

Ahora imagina y siente la piedra que estas sosteniendo. ¿Cuál es la textura de tu piedra? ¿Cuál es su temperatura? Intenta sostenerla con más fuerza. observa cómo se siente. Ahora sostén la roca con más suavidad. Intenta acariciar tu piedra con los dedos. Voltea la roca en tu mano. Ahora sostén tu roca en tu otra mano. Ahora traslada tu atención de la roca a todo tu cuerpo y nota cómo se siente todo tu cuerpo en este momento.

Si quieres, vamos a continuar este ejercicio usando nuestras manos sobre nuestro cuerpo. Recuerda que puede seguir sosteniendo la piedra con una mano o las dos manos.

Coloca suavemente una mano sobre tu corazón, sintiendo el calor y la delicada presión de tu mano. O siente la textura de la piedra.

Si lo deseas, coloca ambas manos sobre tu corazón. Siente cómo sube y baja tu pecho de forma natural mientras inhalas y exhalas. Si estás sosteniendo tu piedra, siente la calidez de tus manos sobre la piedra a medida que inhalas y exhalas.

Algunas personas se sienten incómodas al poner una mano sobre el corazón. Siéntete libre de explorar en que parte de tu cuerpo las caricias pueden llegar a ser realmente reconfortantes para ti. Si quieres, piensa en uno de tus niños, y lo que haces para reconfortarlos cuando están tristes, o quizás a la hora de acostarse. En esta actividad, estamos entregándonos cariño a nosotros mismos de la misma forma en que los papás y los abuelitos entregan cariño a sus hijos o nietos.

Tal vez quieres explorar:

1. Colocando una mano en tu mejilla o sosteniendo la piedra en una mano.
2. Puedes abrazar tu cara con tus manos, o abrazar tu piedra con ambas manos.
3. Tal vez quieres acariciar suavemente tus brazos o rodar suavemente tu piedra en tu mano.
4. Puedes colocar una mano o ambas sobre tu vientre, o simplemente pasar tu piedra de una mano a la otra.
5. Coloca tus manos sobre tus muslos, o deja que tus manos que sostienen la piedra descansen en tus muslos.

Ahora que has intentado diferentes tipos de caricias reconfortantes, siente la piedra en tu mano o las caricias de tu mano, quizás poniendo una mano sobre el corazón para cerrar la actividad. Respira profundamente, lentamente expandiendo tu atención desde la piedra o tu mano a todo tu cuerpo que está sentado aquí en esta silla y en esta habitación.

Cuando estés listo, toma tiempo para regresar, escuchando los sonidos de la habitación, sintiendo el apoyo del cuerpo sobre el suelo y la tierra. Ahora puede abrir ojos o mirar hacia arriba lentamente.

Esta meditación fue adaptada por el equipo del Mindfulness and Compassion Program / Fortaleciendo Corazones de Odessa Brown Children's Clinic. La versión original de esta meditación, la cual no incluye el uso de una roca, es del currículo Mindful Self-Compassion de los doctores Kristin Neff y Christopher Germer. Para mayor información sobre el programa, favor de contactarse con kimberly.arthur@seattlechildrens.org.