

LOS 3 REFUGIOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

Recursos para situaciones difíciles

Cuento en el interior "La Fuerza de Luz"

Paula Sánchez-Alarcón



1º REFUGIO La Auto-regulación



La Auto-regulación



Conectar con:

- Los momentos de seguridad.
- Los recursos de todas las experiencias positivas de nuestra vida.
- El presente.
- La vida.
- La creatividad.

¿Cómo?

Disfrutando de los pequeños instantes

Haciendo mindfulness

Respirando

Visualizando la "Isla de la Calma"

Jugar/imaginar



Visualizando tu "Lugar Seguro"

Pintando mi recuerdo
preferido

2º REFUGIO Conexión



Conexión

- Sentirse acompañado.
- Conectar con las personas importantes.
- Conectar con el amor hacia los demás.
- Ayudar a los demás.



¿Cómo?

Haciendo cosas por los demás

Escribir cartas

Mimando y siendo mimado

Visualizando los "Hilos
mágicos"



Abrazarse

Compartir experiencias
con los demás

Pintando toda la gente que
me quiere

3º REFUGIO Conocimiento



Conocimiento



- Conectar con los conocimientos profundos que existen en el mundo.
- Aprender sobre el funcionamiento del cerebro.
- Aprender cosas nuevas.
- Aprender sobre las emociones.

¿Cómo?

Escuchando
y aprendiendo de maestros

Disfrutar del arte

Visualizando
tu "hada mágica
interior"

Leer

Escuchar música



Leer cuentos de inteligencia
emocional

Pintando tu "hada mágica
interior"



La Fuerza de Luz

El cuento de los 3 REFUGIOS

La Fuerza de Luz

Érase una vez una niña llamada Luz. Era muy singular y siempre disfrutaba aprendiendo de todas las situaciones difíciles que le regalaba la vida. Cada cosa que sucedía a su alrededor la acababa convirtiendo en una nueva enseñanza. En esta ocasión había ocurrido algo en el mundo. Algo que nunca antes había ocurrido.

¿Qué crees que pasó? _____. ¡Exacto! ¡Has adivinado!

El mundo estaba muy diferente a como ella lo conocía y eso le producía una extraña sensación de inseguridad. ¿Qué podía hacer para recuperar su calma y seguridad? De repente recordó que, según le habían contado, en algún lugar remoto y escondido existían tres mágicos refugios.

Había oído que eran algo así como tres grandes tesoros. Tres refugios muy especiales en los que poder estar tranquila incluso ante las peores situaciones de la vida. Ésta, sin lugar a dudas, era una de esas situaciones complicadas. Por eso, Luz, para sentirse mejor, decidió coger su linterna de exploradora e ir en busca de ellos a su escondite particular. Éste no era otro que una especie de cueva que construía metiéndose con su linterna bajo las sábanas de su cama. Estaba segura que allí encontraría estos 3 refugios de los que le habían hablado.



Una vez allí cerró los ojos, se alumbró con su linterna y puso su mente en calma para poder pensar mejor.

Fue entonces cuando el Primer Refugio apareció ante ella con claridad. Era lo que ella llamaba su "isla de la calma", el lugar mágico en el que se sentía realmente bien con tan solo pensar en él.

.Imaginó que estaba tumbada en un prado verde, lleno de césped, con los brazos abiertos, mirando los pájaros y descansando al sol. Eso era lo que más le gustaba. Estar en el parque sobre la hierba, mirando el cielo y las nubes, que le encantaban.

Recordó todas las veces que había disfrutado de momentos como ese y ahora, mientras se lo imaginaba respirando profundo, volvía a sentirse allí. Era algo mágico respirar imaginando que ese lugar existía en su interior y sintiendo que existiría para siempre.

Tras un instante abrió feliz los ojos; ya había encontrado el Primer Refugio.



Estaba muy contenta y se sentía verdaderamente bien pero, ¿cómo encontraría el Segundo Refugio? Justo en ese momento entraron en su habitación su madre y su padre que, al igual que Luz, también estaban en casa.

En su familia les encantaba visitarse los unos a los otros de vez en cuando y darse mimos, así que se metieron con ella debajo de las sábanas para darle un abrazo entre los dos.

Mientras se fundían en ese cálido abrazo le vino a su mente algo muy especial. Imaginó como si existiese un hilo mágico que salía de su corazón y la conectaba con todas las personas importantes de su vida para transmitirse unos a otros el amor de corazón a corazón.

Luz respiraba despacio y profundamente, sintiendo en todo su cuerpo esa unión tan especial. Del corazón de papá llegaba hasta el suyo un hilo de color azul, del de mamá un hilo de color rojo, desde el corazón de su mejor amiga del colegio otro de color morado, uno azul desde el de sus abuelos y desde el de sus tíos uno verde. Era increíble cómo podía sentir a través de ese hilo mágico todo lo que la querían y al mismo tiempo dar ella también mucho amor a los demás. Sin apenas esperar lo había encontrado el Segundo Refugio.

Y se quedó en él otro largo rato respirando.



Cuando su papá y su mamá se fueron de nuevo a hacer sus cosas ella se quedó pensativa buscando el modo de encontrar el tercer refugio.

En ese momento su mirada se dirigió espontáneamente hacia los cuentos y libros que tenía en su habitación.

Tenía cientos de ellos y le encantaba perderse y encontrarse en sus historias. Así pues, cogió todos sus libros para disfrutar de ellos bajo las sábanas, iluminó con su linterna para comenzar a leer y quedó ensimismada con lo que leía. La lectura y los libros le servían para refugiarse de las cosas de fuera y fue entonces cuando comprendió que ese momento mágico era el Tercer Refugio.

A través de aquellos libros con tanta sabiduría y conocimientos se despertaba en su interior lo mejor de ella. Disfrutó de su tercer refugio hasta que se quedó dormida descansando y soñando con esos tres lugares donde refugiarse que ya tenía en su interior: su capacidad para conectar con su calma interna, la conexión con sus seres queridos y el conocimiento y sabiduría que encontraba en sus libros e historias.

Con ellos Luz encontró esa gran fuerza en su interior que tanto necesitaba en este momento.

Más información:



www.raycespsicologos.com
www.brainspotting.com.es



© Paula Sánchez Alarcón
RAYCES Psicólogos
contacto@raycespsicologos.com

© Derechos de edición: Paula Sánchez Alarcón

Cualquier forma de reproducción, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción provista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.