



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 6-12 JAHREN

PACKLISTE:

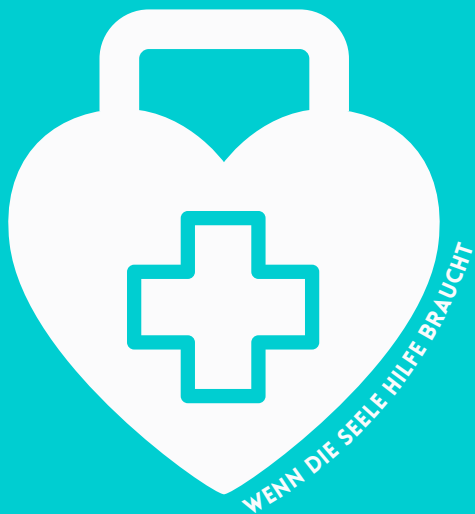
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

TRAUT EUCH KREATIV
ZU WERDEN, DIE
MATERIALIEN KÖNNEN
AUCH GEBRAUCHT
ODER
SELBSTGEBASTELT SEIN



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



JUEGO DE CARTAS

6 - 12 AÑOS

SPANISCH



**NOS ALEGRA QUE AHORA ESTÉN A SALVO.
ESTE KID DE EMERGENCIA AHORA LE
PERTENECE A USTED Y A SU HIJO Y ESTÁ
DESTINADA A AYUDARLOS A LIDIAR CON
EL MIEDO Y EL PÁNICO.**

**SON IDEAS MUY SIMPLES QUE PUEDEN
OFRECER MUCHO ALIVIO A TRAVÉS DE UN
POCO DE ORIENTACIÓN.**

**EN LAS COSAS QUE HAN VIVIDO, EL MIEDO
Y EL PÁNICO ES UNA REACCIÓN NORMAL
DEL CUERPO Y EL ALMA PARA PROCESAR
LAS EXPERIENCIAS. CONFÍE EN USTED Y EN
SUS HIJOS, QUE SUPERARÁN ESTA CRISIS.**

**EL HOMBRE ESTÁ DISEÑADO PARA
SOBREVIVIR A LAS CRISIS. ESTE ESTADO EN
EL QUE SE ENCUENTRAN AHORA, PASARÁ.
¡ESO ES SEGURO!**



HAS EXPERIMENTADO BASTANTE EN LAS SEMANAS PASADAS. ¡TANTO QUE PROBABLEMENTE NO PODRÍAS HABER IMAGINADO ANTES! ES POSIBLE QUE TENGAS MUCHOS PENSAMIENTOS EN LA CABEZA Y CAOS EMOCIONAL EN EL ESTÓMAGO. TAL VEZ NO SIENTES NADA EN ABSOLUTO Y SIENTES QUE ESTÁS ENTUMECIDO. O TAL VEZ SOLO HAY UN GRAN MIEDO. ¡ESTE MIEDO MUESTRA QUE TU CUERPO ESTÁ SANO! ¡ESTÁS PERFECTAMENTE EN ORDEN! ¡HAS EXPERIMENTADO ALGO QUE NO ESTÁ BIEN EN ABSOLUTO Y QUE ES DEMASIADO!

TU CUERPO Y TÚ, USTEDES 2, SON MUCHO MÁS FUERTES DE LO QUE PUEDEN SENTIR AHORA. TIENES PODER, AUNQUE NO SEAS CAPAZ DE SENTIRLO A MENUDO. ¡ERES VALIOSO E IMPORTANTE Y UNA GRAN PERSONA! LOGRARÁS SENTIRTE MÁS FUERTE DE NUEVO Y YA NO TAN TRISTE. TEN EN CUENTA QUE AHORA ESTÁS A SALVO. MIRA A TU ALREDEDOR Y NOTA QUE RECIBES AYUDADO. TU CUERPO NECESITA TIEMPO PARA CREER QUE ESTO ES REAL.

TÓMATE EL TIEMPO QUE NECESITES, SÉ PACIENTE CONTIGO MISMO. MANTÉN TU CUERPO Y TU "YO" EN MOVIMIENTO, CUÉNTATE UN POEMA O APRENDE PALABRAS ALEMANAS, CUENTA OBJETOS, OBSERVA TU RESPIRACIÓN, CANTA, HAZ FLEXIONES, SIENTE CÓMO TU ESTÓMAGO SE HINCHA HACIA ADELANTE DURANTE LA INHALACIÓN Y SE HACE DELGADO AL EXHALAR. ESTO MUESTRA A TU MIEDO DE QUE TODO ESTÁ BIEN AHORA MISMO, QUE ESTÁS A SALVO Y QUE TU MIEDO PUEDE TOMARSE UN DESCANSO.

CREE EN TI MISMO Y EN TU FUERZA: ¡ERES MÁS VALIENTE DE LO QUE PIENSAS, MÁS FUERTE DE LO QUE PARECE E INTELIGENTE DE LO QUE PIENSAS!

¡ME ALEGRO DE QUE ME HAYAS ESCUCHADO!

¡ME ALEGRO DE QUE EXISTAS!



LOS SIGUIENTES PUNTOS AYUDAN A TU SISTEMA NERVIOSO, ES DECIR, AYUDA A TU CEREBRO A CONCENTRARSE EN ALGO MÁS QUE NO SEA EL MIEDO. PUEDES TRABAJAR UN PUNTO INDIVIDUALMENTE O DE UNO AL OTRO EN SECUENCIA, SI NOTAS QUE LA ANSIEDAD ESTÁ FUERTE. LOS SIGNOS DE ANSIEDAD Y PÁNICO SON, POR EJEMPLO, QUE SIENTAS QUE CORRE RÁPIDO TU CORAZÓN, QUE TUS MANOS SUDAN, QUE TIEMBLAS O SIENTAS FRÍO, QUE TENGAS NAUSEAS O SIENTAS UNA INQUIETUD INTERIOR, O QUE TE DUELA LA PANZA. ESTAS SON REACCIONES NORMALES DEL CUERPO, INCLUSO SI NO SE SIENTEN BIEN Y NORMALES. CHECA, SI TIENES UN EJERCICIO FAVORITO QUE TE AYUDE ESPECIALMENTE BIEN.



- 1. PASA AGUA FRÍA SOBRE TUS MUÑECAS O PON UNA TOALLITA FRÍA EN TU CUELLO**
- 2. MASAJEA TUS PROPIAS MANOS Y PIES CON LA BOLA DE ERIZO / BOLA DE MASAJE.**
- 3. USA EL PEQUEÑO ANILLO DE METAL PARA MASAJEAR CADA UNO DE SUS DEDOS. DESLIZA EL DEDO HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO.**
- 4. SUBE Y BAJA RÁPIDAMENTE POR UNAS ESCALERAS**
- 5. NOMBRA 5 COSAS QUE ESCUCHAS, 4 COSAS QUE VES Y 3 COSAS QUE SIENTES.**
- 6. PON UN POCO DE ACEITE AROMÁTICO EN LA PARTE SUPERIOR DE LA ROPA O LA ALMOHADA DEL NIÑO. TAMBIÉN EN SUS MUÑECAS Y EL CUELLO.**
- 7. COME UN CHICLE AGRIO (CENTER SHOCK).**
- 8. MASAJEA EL PUNTO EN LA PARTE SUPERIOR DE TU SENO IZQUIERDO CON LA CREMA Y REPITE ESTAS ORACIONES EN VOZ ALTA COMO:
INCLUSO CUANDO TENGO MIEDO, ME MANTENGO A SALVO ESTOY SEGURO DE MÍ MISMO.
YO SIGO ADELANTE.
MANTENGO MI VISIÓN.
SOY MÁS FUERTE DE LO QUE PIENSO Y SIENTO EN ESTE MOMENTO.**
- 9. TOCA CON DOS DEDOS PRIMERO ENTRE LAS CEJAS, LUEGO ENTRE LA NARIZ Y LA BOCA, LUEGO EN LA BARBILLA Y EN EL ESTERNÓN. ENTRE 15-20 VECES CADA UNO, AL RITMO QUE TE ACOMODE BIEN**
- 10. TOMA TU ANIMAL DE PODER Y PÍDELE DE NUEVO QUE TE PROTEJA. PONLO A TU LADO CUANDO DUERMAS.**



CUANDO EL ALMA NECESITA AYUDA