



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 0-6 JAHREN

PACKLISTE:

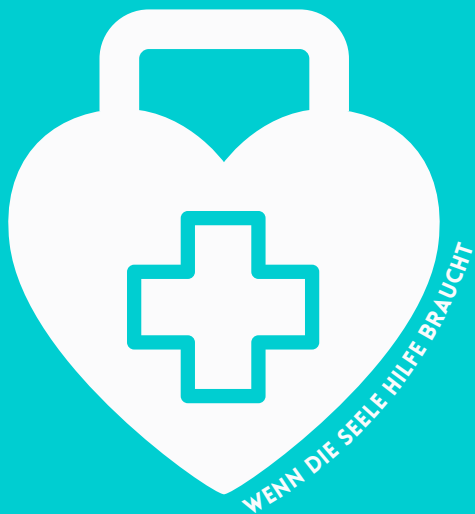
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

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



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



JUEGO DE CARTAS

0 - 6 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!**



ERES FUERTE. ERES UNA NIÑA O UN NIÑO Y TE LLAMAS:....

NO SOLO TIENES UN GRAN NOMBRE Y UN "YO", SINO QUE TAMBIÉN TIENES UN CUERPO. ALGUIEN MÁS PUEDE TENER TU NOMBRE, PERO TU "YO" Y TU CUERPO, SOLO LOS TIENES TÚ. ¡ERES ÚNICO!

¡TU CUERPO ES BASTANTE FUERTE, PUEDE HACER TANTAS COSAS GENIALES JUNTO CON TU "YO"! PUEDES VER Y CONTAR LAS NUBES BLANCAS EN EL CIELO AZUL, PUEDES SENTIR LAS GOTAS DE LLUVIA MOJADAS, EL CALOR DEL SOL, EL FRÍO DEL VIENTO Y LA NIEVE. ESCUCHAS EL CANTO DE LOS PÁJAROS, LAS VOCES DE OTRAS PERSONAS Y TU RESPIRACIÓN. PRUEBAS TU COMIDA Y LA HUELES TAMBIÉN: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA COMER?

CUANDO TE SIENTES BIEN, ¡ENTONCES PUEDES EXPERIMENTAR MUCHAS COSAS GENIALES! TU CUERPO TAMBIÉN PUEDE SOPORTAR BASTANTE, ¡MUCHO MÁS DE LO QUE PIENSAS!

AHORA HAY COSAS EN LA VIDA QUE SON DEMASIADO PARA TU CUERPO. ENTONCES TE SIENTES TRISTE, ENOJADO, SOLO O DÉBIL O TODO JUNTO. TAL VEZ NO SIENTAS NADA EN ABSOLUTO O SIMPLEMENTE TENGAS MIEDO. ASÍ ES COMO UN CUERPO SANO REACCIONA A UNA EXPERIENCIA QUE ES SIMPLEMENTE DEMASIADA FUERTE.

COMO UN NIÑO PEQUEÑO, TENER QUE SALIR DE CASA MUY RÁPIDAMENTE ES UNA EXPERIENCIA DEMASIADA FUERTE. TU CUERPO CON EL MIEDO TE QUIERE DECIR, QUE AMBOS DEBEN TENER MUCHO CUIDADO PARA QUE NO VUELVAN A EXPERIMENTAR ALGO COMO ESTO.

PUEDES HABLAR CON TU MIEDO Y DECIRLE: ¡ESTAMOS A SALVO! ¡NO ESTAMOS SOLOS! ¡SOMOS MÁS FUERTES DE LO QUE PENSAMOS!

PUEDE AYUDARTE QUE OBSERVES TU RESPIRACIÓN, COMO TU VIENTRE SE INFLA Y SE HACE MUY GRANDE CUANDO INHALAS, Y SE VUELVE MUY PEQUEÑA CUANDO EXHALAS. MUEVE TU CUERPO UNA Y OTRA VEZ, SALTA, CORRE, BAILA, AUNQUE NO TENGAS GANAS, ESO ES BUENO CONTRA EL MIEDO. PONTE A CANTARLE O A ZUMBARLE UNA CANCIÓN DE CUNA A TU MIEDO O PRÉSENTALE A TU CANCIÓN FAVORITA. TAMBIÉN LE GUSTA LEER UN CUENTO, ENTONCES SE CALMA.

TU CUERPO NECESITA UN POCO DE TIEMPO, ¡TIENES MUCHO TIEMPO!

¡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. MASAJEA LA ESPALDA DE TU HIJO CON LA PELOTA DE MASAJE.

3. ROCÍE UN POCO DE ACEITE AROMÁTICO EN LA PARTE SUPERIOR O ALMOHADA DEL NIÑO.

4. FROTE EL PECHO DEL NIÑO CON LA POMADA EN MOVIMIENTOS CIRCULARES EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, DICIENDO:

INCLUSO SI TIENES MIEDO EN ESTE MOMENTO, TE MANTENDRÁS A SALVO.

ESTÁS A SALVO EN TI MISMO.

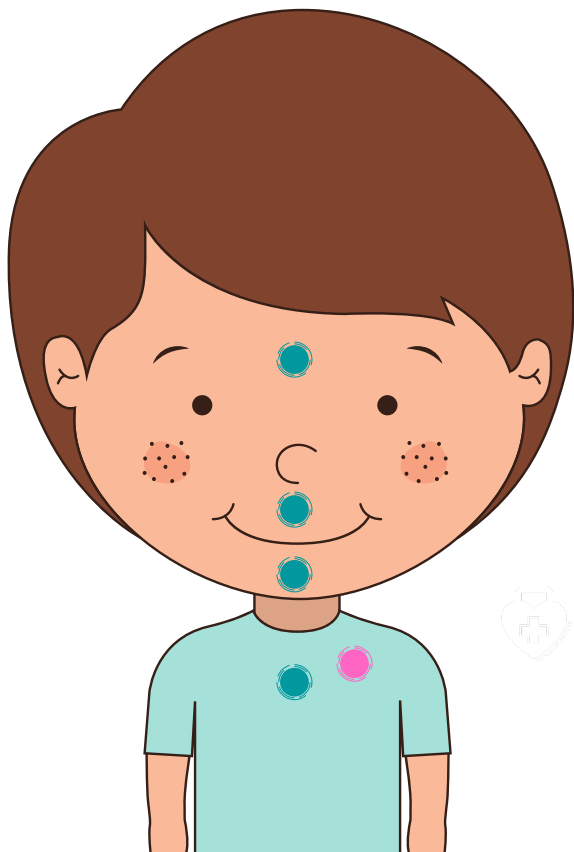
SEGUIMOS ADELANTE.

YO TE CUIDO.

SOMOS MÁS FUERTES DE LO QUE PIENSAS Y SIENTES.

5. GOLPEA LA CARA DE TU HIJO CON DOS DEDOS ENTRE LAS CEJAS, ENTRE LA NARIZ Y LA BOCA, EN LA BARBILLA Y EN EL ESTERNÓN. ENTRE 15 A 20 VECES CADA UNO, AL RITMO QUE TE SIENTA BIEN.

6. DEPENDIENDO DE LA EDAD: DALE A TU HIJO EL ANIMAL DE PODER / ANIMAL PROTECTOR QUE HA ELEGIDO Y RECUÉRDALÉ QUE EL ANIMAL AHORA LO PROTEGERÁ.



CUANDO EL ALMA NECESITA AYUDA