¡MAESTRO-flotador

AYUDAR A LOS DEMÁS ES EL ALQUILER QUE PAGAS

POR VIVIR EN LA PARTE CÓMO DA DEL PLANETA.

- Dr Cavadas-

YO PUEDO HACER LA DIFERENCIA

TRISTEZA

La tristeza es la emoción menos penalizada.

cepillo de pelo quita nudos del pelo

El llorar quita nudos de la garganta

FRASES QUE AYUDAN

- Puedes llorar
- Eso debe ser muy duro
- Esta bien que lo veas así
- Necesita algo de mi
- El haberlo compartido es un regalo para mi

- Hablar sobre lo que les ha puesto tristes les puede ayudar a calmar el sentimiento

- Acariciar la mano, estar en silencio
- Masajear el cuello y los hombros

- Animar a que **dibujen o escriban** lo que le pone triste

- Muchos niños necesitan primero *sacar el enfado y luego la tristeza*

- Síndrome de Ulises

Tristeza. Con padres

- Que no se asusten porque sus niños lloren.
  - Se muestren tranquilos

  Ofrecer permiso para llorar a gusto, con mensajes:

  "Esa bien que llores, puede sacarlo y expresarte"

- Servir de **modelo** y permitirse expresar la tristeza

  "Estoy triste pero como estoy llorando pronto se me pasara"

La manera adecuada de expresar al tristeza es el **llanto**

- La tristeza se llora para poder sacarla

Los abrazos curan mucho

Permiso para llorar y reconfortar con un abrazo

Que no hacer cuando lloran

No comparar

No bloques el llanto

No le quites importancia

No le distraigas

No hagas como si nada

Que pasa Brad, comiendo solo?

Protesta. Rabia.

- Muchas veces **por educación** no se nos deja sacar la protesta y queda en nuestro interior.

- Es necesaria sacarla sin hacer daño a nada, ni a nadie, ni a nada

Nunca gritar,
si gritas pierdes la batalla

El profesor que grita,

profesor que sufre

Se puede educar sin gritar

Vivimos en una sociedad gritona

Mejor que levantar la voz

es levantar el argumento

Los lugares donde más se grita,
más se chantajea
y más se amenaza

Es donde menos se obedece

REDUCE EN 5 AÑOS LA VIDA

1 minuto de ira son 6 horas del sistema inmunológico debilitado

LA LETRA CON SANGRE NO ENTRA

Hay que dejar huellas, no cicatrices

Derecho del niño a enfadarse si le sienta algo mal

LA RABIA

- La rabia es muy destructiva y necesita canalizarla
- Es importante que haya una verbalización para que haya constancia de haber sacado la rabia.
- Para expresarla necesitan estar protegidas por alguien que las quiera
- Y recibir el permiso para canalizarla

ENSEÑAR A CANALIZAR LA RABIA

Sacar al rabia

- Hacer una copia de alguna foto suya y pisotearla
- Escribir en una hoja todo aquello que te gustaría hacerle
- Cuantos más detalles puedas incluir en el texto mejor. Una vez terminado, piensa qué quieres hacer con el papel,
- ya sea romperlo, quemarlo o tirarlo a la basura.
- Evita la tentación de tragártelo o hacer como si nada, no funciona…

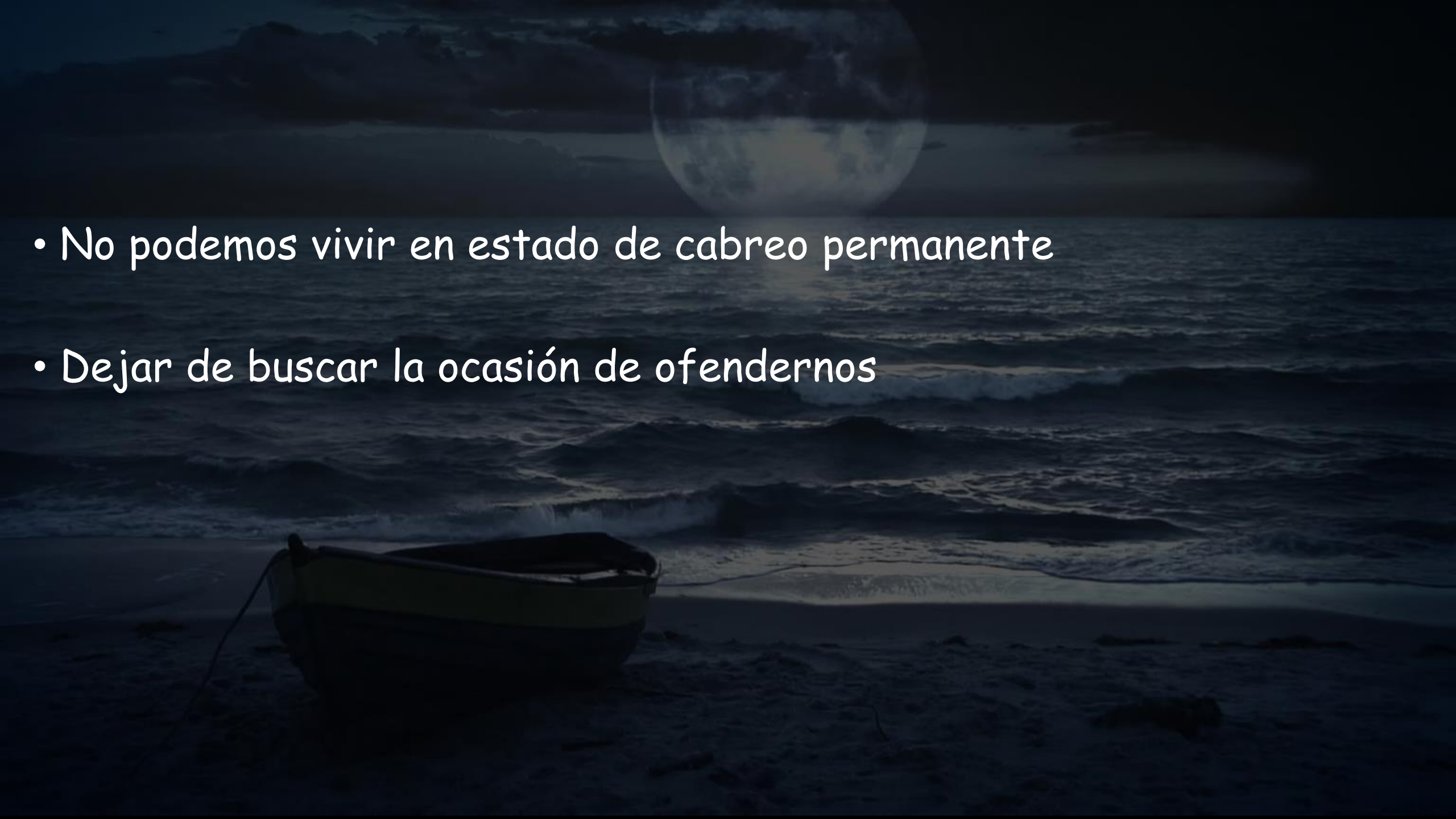
Trabajar la rabia

- Jugar a los monstruos con dos calcetines con boca

- Golpear foto, romper el dibujo, golpear una carta.
- Pintarse en la suela de zapatos y salir a correr
- Visualizar que destruyo la foto
- Rayar periódicos mientras se grita

- Pizarra,
  - verbalizar si no se atreve escribirlo y borrarlo.
- Toalla

- Las palabras tiene mucha influencia.
- Ojo con los autodiálogos
- Cuento del gato



- No podemos vivir en estado de cabreo permanente
- Dejar de buscar la ocasión de ofendernos

IRRITACIÓN MODERADA

- Enfriarse:
- Ver peli
- leer
- Deporte
- relajarnos
- no *comer o ir de compras*:

aumentan los pensamientos negativos

PAUSA EMOCIONAL.

Distanciarse un momento. CALMA

cuento de las tres pipas

PASOS

1. **Calmarse** antes de interpelar

2. Prepararse para la conversación. **Repasar argumentos**

3. **Mantener tono de voz tranquilo** y lenguaje corporal neutro

    1. Mientras el pulso esté acelerado el otro no percibe. Los argumentos están boqueados

    2. Descansar 20 minutos

    3. Una persona furiosa se tranquiliza más rápido cuando se le ofrece una explicación a su irritación

4. Evitar **reproches globales**: mantener argumentos al motivo de enfado

amor

- Con padres: animar a que expresen amor a sus hijos
- Los chicos necesitan actos, y palabras para recibir el amor
- Cuando les miran y les prestan atención
- Cuando les sonríen con afecto
- Les escuchan
- Responden a sus preguntas
- Les enseñan
- Se preocupan por su salud

Amor

- Importancia del contacto físico
- Caricias, masajes
- Abrazos, acompañados de guau que bueno

Gracias papá, gracias mamá
Juan Carlos López Rodríguez
STANLEY
5m
C25

La mar de campos Noviembre de 2011

Aulas

Recetas para educar

Cómo hablar sobre la muerte con nuestros hijos

Muchos adultos tienen dificultades para taratar este tema con los niños

Juan Carlos López
Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

La muerte es un tema del que huimos hablar y pensar. Es algo que nos llegará a todos, pero no nos lo creemos, y por ello nos sorprende "sin haber hecho los deberes". El saber que nuestro tiempo es limitado (¡no lo desaproveches!), nos invita a ir quedándonos en paz, con uno mismo y con los demás. Estos son los deberes. Alguna vez he escuchado, "al atardecer de la vida, se examinarán del amor"..., por ahí van los tiros.

La muerte es parte de la vida, es una puerta, una puerta que no sabemos, (¿o sí?), lo que hay detrás, que los que la atraviesan no vuelven (¿o sí?) y por ello, la despedida o el hasta luego sin fecha, nos causa dolor. Desde que nacemos hasta que morimos estamos de mudanza.

Elizabeth Kübler Ross, en su libro 'Carta a un niño con cáncer', explica la muerte con la metáfora de que somos como una oruga que llegado el momento, cuando pasamos la puerta, nos convertimos en mariposa. Morir. Tanto Elizabeth como Pablo Domínguez, en "La última lección", nos tranquilizan, compartiendo muchas experiencias, y nos dicen que se trata de una puerta abierta, donde son muchos seres queridos los que nos esperan al otro lado. Y detrás de la puerta está otra vida, otra forma de vivir, u otro comienzo.

Lo que tengo muy claro es que la muerte no es un final. Y que la muerte es el acto más importante de la vida después del nacimiento. El contrato de la vida incluye la muerte. El que sea creyente y en alguna oración diga..."hágase tu voluntad", que no tenga ninguna duda, que su voluntad se hace.

La muerte no es elegida, tiene su propio momento, y como decía Calderón de la Barca, "la muerte siempre es temprana y no perdona a ninguno". Nos habla y nos enseña, unas veces por las buenas y otras por las malas. Como decía Swami Chidvilasananda, "todo pasa para bien". La muerte suele ser como un terremoto cuyo epicentro se encuentra en los seres más allegados, pero que sacude a todos. Y este terremoto siempre tiene asociado una lección de vida.

Por ello, como sabemos que un día llegará, debemos saborear este rato de vida que nos queda, no deberíamos olvidarlo para intentar ser feliz, no olvidemos el abrazo diario, la palabra cariñosa y la acción desinteresada, ¿quién sabe si mañana será demasiado tarde? Cómo decía Steven Jobs, fundador de Apple, "Tenemos que recordarnos todos los días que nos podemos morir hoy. Seguro que un día acertaremos". Si aceptáramos que la muerte puede llegarnos en cualquier momento, viviríamos de forma más intensa y profunda la vida. No dedicaríamos el tiempo a muchas disputas banales y nos ocuparíamos de vivir de forma plena lo que se nos presenta en cada momento. Decía John Lennon, "la vida es lo que pasa mientras estamos ocupados haciendo otros planes", dejemos los planes, y vivamos.

Sobre los que atraviesan la puerta antes que nosotros, recordar que "un ser querido no muere.... mientras siga en nuestros pensamientos",y que, aunque "el agujero" que deja el ser querido, siempre existirá, y nunca dejaremos de echarlo de menos, el escozor de su ausencia no nos debe impedir volver a ser feliz, porque el desconsuelo también forma parte de la vida, porque añorar a tus muertos es una manera de llevarlos contigo.

QUÉ HACER CUANDO SE PIERDE A UN SER QUERIDO

En primer lugar hay que estar ahí, recuerdo cómo Don Eladio, me solía decir: "Juan Carlos, hay que estar siempre en todos los nacimientos y en las defunciones". A veces estaremos en la distancia, para ocupar el hueco del silencio y la soledad, estaremos para dar un pañuelo cuando le falte, el hombro cuando no tenga donde apoyarse; en el funeral sabremos estar, y no estar, y ayudaremos en estos momentos difíciles de aturdimiento.

No nos pedirán ayuda, pues el duelo es mudo, pero debemos estar ahí para dársela. Pues el duelo duele.

No podemos hacer que desaparezca su pena. Debemos saber que necesita calmarse, que acepte su dolor y así lo haremos.

No tratar de evitar sus lágrimas. Verle llorar será duro, pero saber que es un modo saludable de expresar su pena.

Comprender sus enojos y sus malos momentos, permitirle hablar, gritar, llorar... Os aseguro que llorar es bueno, por eso simplemente sentaros a su lado para llorar con él. Recordar que hablar de nuestra pena nos ayuda a calmarla.

Recordar que no pasa el tiempo igual para el que sufre que para el que ve sufrir.

No tratar de comparar su pena con otras, sed conscientes que la suya es única.

No decir que imaginas cómo te sientes, pues nadie lo puede sentir.

No decir que olvide y siga su vida, pues hoy, esto es su vida.

Saber que está demasiado herido para pensar más allá de hoy

Aprender a aceptar su duelo sin interferir en el.

Usar el lenguaje del cariño, del contacto, y del silencio.

CÓMO PRESENTAR LA MUERTE A LOS NIÑOS

Muchos padres y madres tienen dificultades para hablar de la muerte con sus hijos y se les intenta ocultar para que no sufran. Esto, en vez de ayudarles, en muchos casos les perjudica.

Necesitamos contarles cuando un ser querido está muy grave, que puede morir, en vez de tratar de ocultárselo, pues aunque lo intentemos, ellos captan que algo está pasando. Conviene hacerles partícipes del proceso de enfermedad y de muerte; hablarles con naturalidad.

Hasta los cinco años los niños aceptan la muerte con bastante naturalidad, sienten la pérdida, pero como viven el presente, continúan su vida normalmente.

A partir de esta edad conviene darles explicaciones y compartir sus sentimientos. Si esto no se hace, pueden presentárseles situaciones en las que les asalte el miedo o la angustia. Por ejemplo, si ha fallecido una persona de 40 años y sus padres tienen una edad parecida, pueden vivir con angustia.

En la adolescencia se necesita estar cerca de ellos, no suponer que porque ya son mayores están capacitados para aceptar y superar solos la muerte dealguien. Los adolescentes pueden querer hablar sobre la muerte con un amigo u otra persona que no sean sus padres. Se debe fomentar la comunicación.

QUÉ PODEMOS HACER

Acompañar a un niño en duelo significa ante todo no apartale de la realidad que se está viviendo, con el pretexto de ahorrarle sufrimiento. Solamente en el caso de muertes repentinas e inesperadas, sería aconsejable apartar al niño durante las primeras horas.

No es aconsejable decir delante del niño cosas como "Yo también me quiero morir" o "¿qué va ser de nosotros?"

Lo primero es la coordinación y coherencia entre padres.

La sinceridad y evitar el engaño es decisivo.

Dar la noticia lo antes posible. Pasadas las primeras horas de mayor dramatismo y confusión, buscaremos un momento y un lugar adecuado y le explicaremos lo ocurrido con palabras sencillas y sinceras. Por ejemplo, podemos decirles: "Ha ocurrido algo muy triste. Papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir".

Dar seguridad y tranquilizar que no fue culpa de ellos y que a ellos siempre les cuidará alguien.

Animarles a expresar lo que sienten. Aunque no siempre las expresen, los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si perciben que estos sentimientos (rabia, miedo, tristeza...) son aceptados por su familia, los expresarán más fácilmente, y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación. Frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así", "tienes que portarte como un grande"..., pueden cortar la libre expresión de emociones.

Expresar nuestra tristeza con naturalidad. Estar triste es normal por la muerte de un ser querido. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero evitaremos que pueda presenciar escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control de los adultos

Los expertos hablan de que los niños deben participar de los rituales funerales a partir de los siete años. Si es posible, es aconsejable explicarle con antelación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos.

Explicar cómo ocurrió la muerte. Procuraremos hacerlo con pocas palabras. Por ejemplo: "Ya sabes que ha estado muy muy muy enfermo durante mucho tiempo. La enfermedad que tenía le ha causado la muerte" El niño puede tener miedo de morir ante cualquier enfermedad banal, por lo que es importante recalcarles que las personas sólo se mueren cuando están muy muy enfermas, y tienen una enfermedad que muy poca gente coge. En caso de accidente, podemos decir que quedó muy muy malherido, que los médicos y las enfermeras hicieron lo posible para "arreglar" el cuerpo, pero que, a veces, las medicinas no le pueden curar.

¿Qué podemos decirles si nos preguntan por qué? ¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mí? Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decirles que nosotros no sabemos la respuesta. Es bueno se sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo. Los niños en su fantasía pueden creer que algo que pensaron, dijeron o hicieron causó la muerte. Si un niño dice: "me hubiera gustado ser más bueno con mamá, así ella no habría muerto", debemos decirle con calma pero con firmeza que no ha sido culpa suya.

Si los padres están demasiado afectados para ocuparse de las necesidades del niño, puede ser conveniente que otra persona lo haga en un principio.

PREGUNTAS QUE NOS PUEDEN HACER

¿Qué sucede cuando una persona muere? ¿Adónde van los muertos?... La muerte provoca en el niño preguntas curiosas: "¿Tendrá frío?", "¿Puede comer?", "¿Sufre?"... y otras más profundas: "¿Verdad que cuando nosotros no existíamos, existían los que ahora no existen?", "¿Verdad que cuando se mueran todos los que van por la calle, todos, luego nos moriremos nosotros?".

Hay tres preguntas que, verbalizadas o no, el niño se hace: ¿He provocado yo la muerte? ¿Me pasará también a mí? ¿Quién cuidará de mí, ahora?

Ante la pregunta: ¿Qué queda de los muertos? Una respuesta sería: "quedan las fotos, los recuerdos, todo lo que nosotros y aquellos que le conocieron contamos de él, quedan las imágenes que tenemos de los momentos compartidos junto a él y queda la marca que dejó en nuestras vidas. ¡Cuidado con respuestas muy abstractas!

No olvidemos que hay vida antes de la muerte.

Nos vemos en la carrera de la vida,... mientras dure.

A Carlos y Rosana, con cariño.

Aulas

Llorar, sí se puede

Todos somos alumnos y personas con necesidades educativas especiales, y cada uno las necesitamos de una manera

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

En la última final de Champion, Simeone decía a sus jugadores " no lloréis porque habéis luchado".

Me parece un gran entrenador con mucha psicología, pero señor Simeone, sus jugadores lloran porque sienten tristeza y rabia, precisamente por no conseguir aquello por lo que han luchado. Sienten tristeza, por ellos y por la gente que se desplazó. Y claro que hay que llorar, y usted debería llorar con ellos, y abrazarse a ellos y hacerles sentir su amor, que es lo que ayuda en estos momentos. ¿Qué tiene que ver luchar con llorar?¿no puedo sacar mi rabia y mi tristeza?

En un programa del Master Chef, donde sus presentadores, someten a una inútil y televisiva presión, uno de ellos decía a una participante "deja de llorar y ponte a' limpiar" ¿es qué no se puede llorar y limpiar? ¿Es qué se llora con las manos? ¿Es qué debo reprimir mis sentimientos? ¿O es qué te incomodan mis lágrimas, porque te hacen sentir culpable?

Hace poco hablaba con una madre que me decía, "se ha caído mi hija y ya le he dicho, a mí no me lo cuentes llorando", si yo fuera la niña pensaría, "pues mira mejor lloro y luego te lo cuento, porque si esa va a ser la madre comprensiva que me voy a encontrar para el resto de mi vida cada vez que tenga un problema…"

Mi suegro, en el funeral, del último amigo que le quedaba, me decía "se me pone una cosa en el pecho", porque no me sale llorar. ¡Qué bien se sentiría si fuese capaz de llorar!

¿Y por qué no puede llorar mi suegro? Pues porque le faltan permisos para hacerlo. Porque cuando éramos pequeños, recibíamos mensajes del tipo "Los hombres no lloran (¡Pero si yo era niño, no hombre!)" "Sólo lloran las niñas" (Jo, qué suerte tiene las niñas!) "¡Cómo sigas llorando, te doy una bofetada!" "¡Menos llorar y más trabajar!" " ¡Mira que feo te pones cuando lloras! (sí, por fuera sí, pero por dentro, no veas como se siente uno…)

Debemos darnos permiso para llorar, pero llorar a moco tendido, que es lo que sana, y si puede ser junto a alguien que nos comprenda y si al acabar de llorar nos abraza, mejor que mejor.

Rui-katsu o 'buscando lágrimas'

Hace poco leía un artículo que señalaba, que, en una sala en Japón se reúnen un grupo de personas. Tras la proyección de un vídeo de unos segundos, se empiezan a escuchar sollozos. Durante los siguientes 40 minutos se reproducirá una secuencia de distintos cortos que harán que lo que en un principio era un tenue lamento se convierta en un llanto que envuelva todo el lugar.

Se trata de un evento de rui-katsu o 'buscando lágrimas', una terapia japonesa iniciada en 2013- que busca sacar a flor de piel las emociones de los ciudadanos de un país en el que ocultar los sentimientos está a la orden del día. El secreto de estas sesiones está en hacerlo en grupo: para los participantes, llorar en grupo es la forma de quitarle el componente "depresivo" que consideran que tiene el hecho de llorar a solas.

Beneficios del llorar

Nuestro cuerpo produce más de 100 litros de lágrimas al año,. y es beneficioso.

Libera toxinas: el cuerpo es sabio y uno de los motivos por los cuales lloramos, es para limpiarlo.

Las lágrimas sirven para expulsar de nuestro organismo las sustancias que elevan el cortisol, la hormona encargada de generar estrés. Esto, según las investigaciones del bioquímico William H. Frey, es el motivo por el cual nos sentimos mejor después de llorar. Según sus estudios, nuestro cuerpo expulsa sustancias tóxicas a través de las lágrimas de la misma forma en que lo hace a través de la orina o la sudoración.

Una buena llorera da sensación de alivio y descargar tensiones". Incluso cuando el motivo que nos ha llevado a llorar siga existiendo.

También mejora nuestro humor. Según un estudio de la Universidad del Sur de Florida, llorar puede llegar a ser más beneficioso para mejorar nuestro estado de ánimo que cualquier antidepresivo.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Según el Instituto Estadounidense del Ojo, las lágrimas se encargan de hi- dratar, limpiar y deshacerse de las partículas de polvo y suciedad que pueda haber en los ojos.

Las lágrimas también matan bacterias. El Centro de Investigación Toxicológico de Estados Unidos, descubrió que las lágrimas contienen lisozima, una enzima que se encarga de destruir las paredes de las células de las bacterias.

Así que ya lo sabes, la próxima vez que te entren ganas de llorar no te resistas, coge una caja de pañuelos y aprovecha todos los beneficios. ¡Ríe siempre que puedas, y llora siempre que lo necesites!

Hay que empezar a cambiar la frase de "los valientes no lloran" por "los inteligentes sí lloran".

la madre que sí lloró.. Lamó

Mi madre tenía un solo ojo… Yo la odiaba… porque me causaba mucha vergüenza.

Un día yo estaba en secundaria, ella vino para ver cómo transcurrían mis estudios.

Sentí mucha vergüenza. ¿Cómo podía hacerme esto?

La ignoré y la miré con mucho odio.

Al día siguiente, mis compañeros de clase se burlaban de mí: "Tu madre tiene un solo ojo ja, ja, ja."

Entonces quise morirme y que mi madre desapareciera de mi vida ¡para siempre!

Al volver a casa, me enfrenté a ella y le dije:

"Has hecho de mí el hazmerreír de toda la clase". ¿Por qué no te mueres?

Pero ¡no me respondió!

No sentí remordimiento alguno, porque estaba muy enfadado. No me importaron sus sentimientos. Quise irme de ese lugar.

Estudié bien, me dieron una beca y me fui a Singapur. Así fue. Me fui, estudié, me casé, me compré una casa.

¡Tuve hijos y viví muy contento junto a mi familia!

Un día, vino mi madre a visitarme. Habían transcurrido muchos años sin que nos viésemos y nunca antes había visto a sus nietos.

Se puso enfrente de la puerta, y al verla mis hijos comenzaron a reírse.

Le grité:

"¿Cómo te atreviste a venir aquí a asustar a mis hijos?" ¡Sal y vete ahora mismo!

Me respondió con calma: "Lo siento, creo que me equivoqué de dirección". Y se esfumó…

Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela, era una invitación para una reunión de familias.

Le mentí a mi esposa informándole que iba de viaje a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivíamos antes. (Sólo por curiosidad).

Me informaron los vecinos de que mi madre… ¡¡murió!!

¡No derramé ni una sola lágrima!

Me entregaron una carta, era de parte de mi madre.

Ponía: "Querido hijo, pensé mucho en tí". Siento mucho haber ido a Singapur y asustar a tus hijos… esa no era mi intención. Estaba muy contenta al oír que ibas a acudir a esta reunión. Pero no pude levantarme de la cama para ir a verte. Siento mucho causarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecieras con un solo ojo. Y por eso… te di mi ojo. Y estuve contenta y orgullosa porque mi hijo con él, podría ver el mundo.

¡¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

Recetas para educar

NECESITO UN ABRAZO

Un abrazo disminuye el nivel de estrés, regula nuestra presión arterial, detiene el envejecimiento o combate el insomnio

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Necesitamos cuatro abrazos para sobrevivir, ocho para mantener nuestro equilibrio y doce para recorrer nuestro camino de crecimiento". Sí, sí, diarios, no anuales

En una sociedad cada vez más fría, el contacto físico escasea, aun siendo una de las necesidades básicas. Hay muchas personas que tienen dificultades para abrazar y ser abrazadas, muchas defensas les "protegen" de la vulnerabilidad que puede hacer sentir un abrazo real.

A veces es la falta de costumbre, el no saber cómo responder a ese contacto y el origen puede estar en padres que no supieron o no podían demostrar físicamente el amor que sentían.

Beneficios de un abrazo

En la Universidad de Medicina en Viena (Austria), se ha llevado a cabo un estudio sobre el poder de los abrazos,

- Se disminuyen los niveles de estrés.
- Experimentamos seguridad y protección.
- Se trasmite buena energía a través del tacto.
- Nuestro estado anímico se nivela en su punto más satisfactorio.
- Se regula nuestra presión arterial.
- Mejoramos nuestra memoria.
- Al abrazar, se libera la hormona llamada Oxitocina, relacionada con el placer y las relaciones emocionales.
- Acrecienta en los enfermos la voluntad de vivir y seguir adelante
- Ayuda a los bebés prematuros (que se vieron privados de contacto en sus incubadoras), a crecer y a fortalecerse
- Tiene un efecto positivo en el desarrollo del lenguaje y en el coeficiente intelectual de los niños
- Detiene el envejecimiento (las personas que abrazan se mantienen jóvenes por mas tiempo)
- Combaten insomnio.
- Es democrático, cualquiera es apto a un abrazo.

Bien. Ahora sabiendo esto, quiero que pienses por un momento, ¿cuántas personas abrazas al día?

Todos funcionaríamos mejor durante el día, si abrazáramos o nos dejáramos abrazar.

Los hijos tienen que ver que sus padres se abrazan entre sí, también a sus amigos, así al crecer, estarán convencidos de que es algo que no sólo se da entre amantes.

En el abrazo hay que ser humildes . Hay que tener muy en cuenta que el abrazo, es una de las formas más puras de manifestar afecto y cariño.

Tipos De Abrazos

Existen diferentes tipos de abrazos: abrazos de amor, abrazos de cariño, cuando se trata de algún amigo o familiar, abrazos de felicidad.

ABRAZO DE OSO: Este abrazo transmite mensajes como: te apoyo, cuenta conmigo, comparto tu dolor o alegría.

EL ABRAZO DE MEJÍLLA: es un gesto muy tierno y suave. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.

ABRAZO DE SANDWICH: Se trata de un abrazo para tres. Es ideal para compartir en familia (madre, padre e hijo).

ABRAZO DE COSTADO: El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos.

ABRAZO DE ESPALDA: En el abrazo por la espalda (también conocido con el nombre de sujeta-cinturas) el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad.

Cómo debe ser un abrazo de corazón

Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los terapeutas piensan que tiene un gran poder. Primero pide permiso para dar un abrazo. El abrazo de corazón se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad.

Este es un abrazo sublime, largo, afectuoso, abierto y genuino. Puede expresar amor puro e incondicional.

El abrazo se da y se recibe. A veces uno es el abrazado y otras, el que abraza. Cuando se quiere un abrazo, no hay que esperar a que el otro lo adivine, es necesario pedirlo.

Un abrazo dura lo que dura tu necesidad de él, un pequeño gesto hará entender a quien te abraza que debe devolverte tu espacio. Concluye tu abrazo con un agradecimiento sincero.

Al intercambiar abrazos, somos susceptibles a despertar al niño que llevamos dentro el cual necesita amor, seguridad, apoyo, cuidado y diversión.

Recuerda que cada vez que damos un abrazo… ¡recibimos otro! .

NECESITO UN ABRAZO

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Asumí que recogería a algunos saliendo de una fiesta, o alguien que había tenido una pelea con su amante o un trabajador que tenía que llegar temprano a una fábrica .

Cuando llegué a las 2:30 a.m., el edificio estaba oscuro excepto por una luz en la ventana del primer piso.

Bajo esas circunstancias, muchos conductores solo hacen sonar su claxon una o dos veces, esperan un minuto, y después se van.

Aunque la situación podía ser peligrosa, yo iba hacia la puerta. Este pasajero debe ser alguien que necesita de mi ayuda, pensé. Caminé hacia la puerta y toqué y respondió una frágil voz.

Pude escuchar que algo era arrastrado a través del piso y después de una larga pausa, la puerta se abrió. Una pequeña mujer de unos ochenta años se paró enfrente de mí. A su lado una pequeña maleta. Todos los muebles estaban cubiertos con sábanas.

En la esquina había una caja de cartón llena de fotos y una vajilla de cristal. Repetía su agradecimiento por mi gentileza.

- No es nada, le dije. Yo sólo intento tratar a mis pasajeros de la forma en que me gustaría que mi madre fuera tratada.

- ¡Oh!, estoy seguro de que es un buen hijo, dijo ella.

Cuando llegamos al taxi me dio una dirección, entonces preguntó:

-¿Podría llevarme a través del centro?

- Ese no es el camino más corto, le respondí.

- Oh, no importa, dijo ella. No tengo prisa, voy camino del asilo.

La miré por el espejo retrovisor, sus ojos estaban llorosos.

- No tengo familia –continuo diciendo-, el doctor dice que no me queda mucho tiempo…

Tranquilamente apagué el taxímetro.

- ¿Qué ruta le gustaría que tomara? Le pregunté.

Durante las siguientes dos horas, conduje a través de la ciudad. Ella me enseñó el edificio donde había trabajado como operadora de ascensores. Conduje hacia el vecindario donde ella y su esposo habían vivido cuando eran recién casados.

Me pidió que nos detuviéramos enfrente de un almacén de muebles donde una vez hubo un salón de baile, al que ella iba a bailar cuando era niña. Algunas veces me pedía que pasara lentamente enfrente de un edificio en particular o una esquina y veía en la oscuridad, y no decía nada…

Con el primer rayo de sol apareciéndose en el horizonte, ella repentinamente dijo:

- Estoy cansada, vámonos ahora.

Conduje en silencio hacia la dirección que me había dado.

Dos asistentes vinieron hacia el taxi. Eran muy amables. Debían haber estado esperándola. Abrí el maletero y dejé la pequeña maleta en la puerta. La mujer estaba lista para sentarse en una silla de ruedas.

- ¿Cuánto le debo? -preguntó, buscando en su bolso.

- Nada, le dije.

- Tienes que vivir de algo - respondió.

- Habrá otros pasajeros, respondí.

Casi sin pensarlo, me agaché y la abracé. Ella me sostuvo con fuerza, y dijo:

- Necesito un abrazo

Apreté su mano, entonces caminé hacia la luz de la mañana.

Detrás de mí, una puerta se cerró. Fue el sonido de una vida concluida. No recogí a ningún pasajero en ese turno, conduje sin rumbo durante el resto del día. No podía hablar, ¿Qué habría pasado si la mujer la hubiese recogido un conductor malhumorado o alguno que estuviera impaciente por terminar el turno? , ¿Qué habría pasado si hubiera rehusado a coger la llamada, o hubiera tocado el claxon una vez, y me hubiera ido?

En una vista rápida, no creo que haya hecho algo más importante en mi vida.

Recetas para educar

Juan Carlos López
juancarlos68vc@hotmail.com

Yo lucho, tu acompaña

Sí. Hay que luchar. No hay que rendirse.

Si la vida te atiza, que hay muchas posibilidades de que así sea, levántate.

"No me juzgues por mis éxitos, sino por las veces que me caí y me volví a levantar", nos enseñó Nelson Mandela.

Pero quiero aclarar algo: luchar es un camino, pero no es el único. Muchas veces oigo: "Debemos dejar que los hijos se testen solos". Y hombre, sí, deben crecer por sí solos, pero si podemos evitar que se caigan en el hoyo..., también puede valer avisar. Y si podemos acompañarlos con cariño y haciendo de GPS que les oriente, igualmente debe valer esta posibilidad. Acompañar es una opción que no es incompatible con luchar.

Para que un niño o joven aprenda, no debe ser siempre "por las malas". No estoy de acuerdo con Solari el nuevo entrenador del Real Madrid cuando dice que "Hay que hacer las cosas por testosterona" ... Yo soy de la opinión de que se pueden hacer también con elegancia, con brillantez, con calidad, con técnica, con tesón..., también así es válido y más bello.

Hace unos años en unas conversaciones con un sacerdote, cuando le pregunté que por qué hacía firmar a los jóvenes un carné por ir a misa, me respondió "Las cosas se hacen por coacción", a lo que yo le respondí, "Creo que funcionaría mejor por motivación". Al cabo del año, ningún joven volvió a pisar esa iglesia.

Muchas veces veo partidos de fútbol de adolescentes donde sus entrenadores, les gritan y les echan tremendas broncas cuando fallan. Y no se dan cuenta, que cuando lo hacen, los jugadores se bloquean, y ni los escuchan, solo les llega "BRONCA", (es como en los antiguos tebeos, cuando había una discusión y se dibujaban unos truenos y unas espirales en el bocadillo de lectura). Y si preguntases al jugador ¿qué te ha dicho?, probablemente te respondan "No sé, no le he oído, porque gritaba mucho, solo sé que estaba enfadado". Son más útiles los métodos de Del Bosque: llamar a parte al jugador, sin ridiculizarle en público, explicarle lo que ha hecho mal, y decirle qué queremos de él y cómo debe hacerlo. A la entrada del Robinson Stadium americano, hay un letrero en el que se puede leer "Donde todo el mundo es alguien" en homenaje a su entrenador, quien profesaba un profundo respeto por cada uno de sus jugadores.

En uno de estos partidos, cuando a un niño le metieron un gol, y todos le criticaban, a pesar de tener 12 años, yo me "metí", y le dije "Vamos chaval, ánimo que en la siguiente la paras, fijo". Un abuelete que me vio, se acercó y me dijo, "Claro, es verdad, porque el chico no lo ha hecho mal adrede ¿verdad?"

Pues claro, los entrenadores o los docentes, cuando los jóvenes se enfrentan a una prueba como es un examen o un partido, tenemos que tener en cuenta que no lo hacen mal intencionadamente. Otra cuestión es que no se lo haya currado lo suficiente.

La rabia mal canalizada, genera más rabia, nos bloquea. Las personas somos como la flor de loto, nos abrimos al suave roció y nos cerramos al fuerte aguacero.

Hace poco explicaba el experimento de Henry Goddard, con el ergógrafo, un aparato para medir la fatiga, y el tono muscular. Y cuando sus alumnos estaban cansados, si los animaba, aumentaban la energía; en cambio si les criticaba y les decía cosas negativas, su energía disminuía.

Pues eso, que hay que luchar, pero no siempre con la espada. Una manera de luchar es la perseverancia y a veces viene bien una compañía que nos diga cómo, o que nos "haga de espejo" para decirnos lo que no hacemos bien. Pero como decía Kipling, "quietamente, claramente, ... evita a ruidosos y agresivos."

Y si, todos podemos llegar a lo que nos propongamos, Todos. Aunque necesitamos una condición: Necesidad, creencia y deseo. Estas condiciones nos dan impuso. Si lo necesitamos, iremos a por todas. Creer que lo podemos hacer (unos lo harán por su mayor capacidad más fácilmente, pero los demás si nos lo curramos, tardaremos más, necesitaremos más esfuerzo, pero también lo podemos conseguir). Y desearlo nos pondrá el turbo, no importa cómo seas, ve a por tus sueños. Las barreras más limitantes son las que se llevan dentro. La parálisis cerebral más grande que existe es el miedo. Acostúmbrate a hacer con miedo lo que no harías por miedo

En mis 28 años de docente, he visto muchos alumnos que parecía que no iban a conseguir nada con los estudios, y algunos han llegado incluso a ser el mejor expediente universitario. Por ello, una frase que se llevan siempre es "Yes, You can", "Sí, tú puedes". Nunca digas a nadie que no puede, Cuando a Nasrudin le dijeron no lo conseguirás les respondió, "Mira como lo hice". El Dr Barnard nos decía "piensa que puedes y podrás, todo está en el estado mental"

Hay que visualizarlo, las cosas ocurren dos veces, nos decía Buda, una vez en la cabeza y otro en la realidad.

Cuando comenzamos a correr hace ya unos años, fuimos a La Bañeza a una carrera de siete kilómetros. En el recorrido había que dar tres vueltas a un circuito, en cada vuelta siempre estaba un abuelete aguafiestas, que nos decía, "Vamos coj.. que sois los últimos", todo esto lloviendo a todo llover. Mi amigo me decía, Yo me paro, pero no vuelvo a pasar delante de él... No solo acabamos la carrera, (los últimos, pero acabamos) sino que años después corrimos varios maratones, y en muchos de ellos íbamos ayudando y animando a otros corredores mucho más capacitados que nosotros.

Y SI ALGUNA VEZ TROPIEZAS...

Si alguna vez tropiezas, recuerda que el que tropieza y no cae avanza dos pasos. Juan Pablo Marat decía "No existe fracaso salvo cuando dejas de esforzarnos". "Puedo aceptar el fracaso, todos fracasan, pero no puedo aceptar el no intentarlo", decía Michael Jordan.

Abraham Lincoln fue perseguido por fracasos, pero nunca se rindió. Cuando era niño falleció su madre y luego su hermana. Su novia también murió y más adelante tres de sus hijos cuando eran pequeños también. En 1832 fue derrotado como candidato a la cámara legislativa, fracaso en una tienda como socio, fue derrotado como candidato al Congreso de USA en 1843 y 1844, fue derrotado como candidato al senado en 1855, y vencido como candidato a la vicepresidencia de los USA en 1856... Y sin embargo llegó a ser uno de los presidentes más importantes de Estados unidos, poniendo fin a la guerra de Secesión. Cuando le preguntaban cómo lo había conseguido decía "Con fe y perseverancia".

A veces se trata de saber "cocinar" convenientemente los reveses, contratiempos, dificultades y fracasos,... Como nos apuntaba A. Rojas Ramos, "Si ves que las cosas no cambian, hay que cambiar la formas de afrontarlas".

Hace unos años en un libro de presos leía "Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar lo que manda, te invita a hacer lo que puedas y pedir lo que no puedas y te ayuda a que puedas."

Si la vida ya va a ser lo suficientemente dura, no te conviertas en un fustigador que complique las cosas. Claro que lucharemos, pero no nos pongas palos en las ruedas, ¿vale? Y si puedes echarnos una mano, eso también vale.

En mi lucha me viene bien la compañía. Unas veces al lado, para poder desahogarnos; otras detrás, por si me caigo; otras, déjame solo, y otras guíame.

No te rindas

Cuando las cosas vayan mal
como a veces pasa,
Cuando el camino
se ponga cuesta arriba
cuando tus recursos mengüen
cuando al querer sonreír
debas ahogar tus lagrimas,
cuando tus preocupaciones
te tengan agobiado,
descansa, si te urge,
pero no te rindas.
La vida es rara
con sus idas y venidas,
donde las contradicciones
son el pan de cada día,
Y si el fracaso, entonces
llama a tu puerta
y te invita a mirar hacia atrás,
no le des entrada.
Lucha, mira hacia delante,
no te rindas.
Por eso, decídete a luchar
sin tregua,
porque , en verdad,
cuando todo empeora,
el que es valiente,
no se rinde. ¡Lucha!

ALEGRIA

- Reírnos con ellos
- Mostrar nuestra alegría su lado
- Bromear
- Cantar
- Jugar
- No descalificar la risa
- En la tradición judía, el que corta la risa (robar el alma)
- Ver modern family, LOL, superstore