

CALMAR A LA LUNA



Estoy escribiendo este mensaje desde la comarca del Garraf. Ayer, martes 5 de noviembre 2024, y después de las inundaciones en Valencia, los niños volvieron a la escuela. Mi hija de 10 años, volvió por la tarde a casa y compartió conmigo que estaba triste y asustada por todo lo acontecido y tenía miedo de tener pesadillas por la noche. En la escuela, todos los niños comentaron y compartieron muchas cosas, con más o menos detalles, así que este trágico acontecimiento estuvo muy presente para todos ellos.

Como mamá y astróloga, quisiera compartir uno de los recursos que me han funcionado para acompañar desde hace varios años el acompañamiento emocional en casa, y que en esta ocasión ha sido, de verdad, de gran ayuda.

Voy a intentar ser muy sintética y práctica.

Cuando hablamos de las emociones, desde el punto de vista astrológico, hablamos principalmente de la LUNA.

La LUNA es el mundo emocional, cómo los niños sienten las emociones, cómo las viven, también simboliza a la mamá, el hogar, el refugio, la zona de seguridad y de calma. La LUNA es el BÁLSAMO que permite regular las emociones del niño hasta que esté maduro para hacerlo él mismo.

CALMAR A LA LUNA



Sobretudo de los 0 a los 7 años los niños no tienen todavía la capacidad biológica de gestionar las emociones por si solos. Ahí es donde la LUNA astrológica viene al rescate para calmar y dar seguridad.

Lo que más necesita la LUNA para calmarse es la VALIDACIÓN. Y ahí es donde los adultos podemos ayudarles a PONER NOMBRE a aquello que sienten y acompañarles para que puedan RECONOCER y EXPRESAR todas las emociones que surjan. La validación es un valioso regalo para los peques ya que constituirá los cimientos de su inteligencia emocional.

En el libro GUÍA MONTESSORI DE LA EMOCIONES (Ed. LAROUSSE) de la educadora Marine Duvouldy, un niño llamado Lucas y su gato Orion se embarcan en un viaje por la *galaxia de las emociones* donde descubrirán 6 planetas, cada uno representando una emoción: la CÓLERA, la TRISTEZA, el MIEDO, la ALEGRÍA, la VERGÜENZA y el AMOR. Orión en realidad, es el que impulsa a Lucas a investigar cada emoción y le anima a aprender a recuperar la calma, primero RECONOCIÉNDOLAS y ACEPTÁNDOLAS y luego con varias actividades creativas aprender a CALMARLAS.

En este post me centraré en el planeta del MIEDO y en la visualización como recurso.

CALMAR A LA LUNA



Y este es Orión



Éste es Lucas

Antes de ir al planeta del MIEDO, Orión le recuerda a Lucas que debe saber que hay 3 reglas importantes.

1. Las emociones son tus ALIADAS
2. las emociones son PASAJERAS
3. las emociones hay que EXPRESARLAS

Y además....es vital que diga qué le molesta, debe dejar salir la emoción... porque si intenta reprimirla ésta crecerá todavía más!

CALMAR A LA LUNA



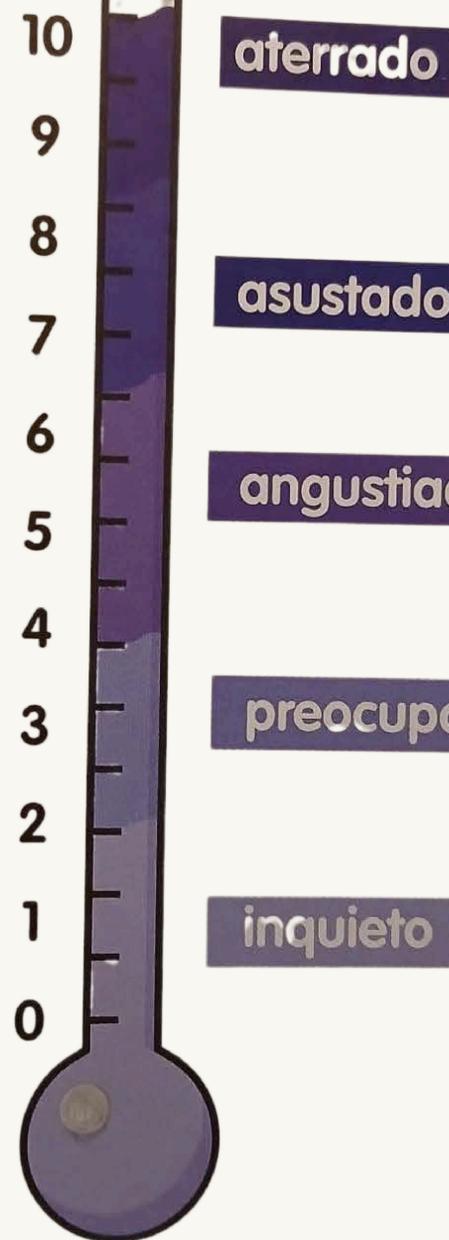
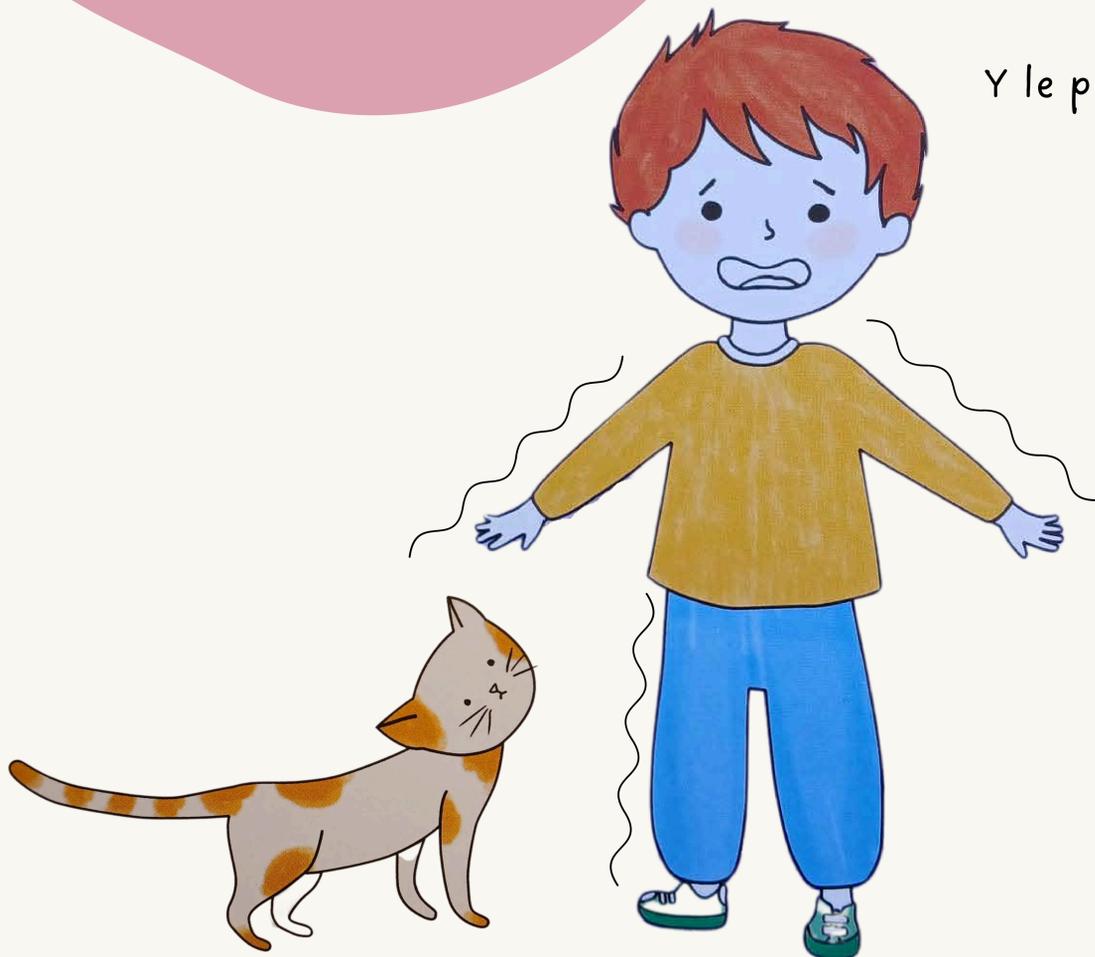
Lucas y Orión aterrizan en un planeta oscuro donde resuenan unos ruidos aterradores...Y cómo no ven habitantes, Lucas tiene MIEDO y quiere volver a su casa!

Nota que sus manos se mueven solas...está temblando!
Éste es uno de los efectos del miedo, le dice Orión....

Y le propone a Lucas que consulte el

EMOTÍMETRO

LOS GRADOS DEL MIEDO



LOS DESENCADENANTES DEL MIEDO

el peligro lo desconocido

¿QUÉ LE SUCEDE AL CUERPO?

temblores piel de gallina manos húmedas
el corazón late muy fuerte

LO QUE SOLEMOS DECIR O HACER CUANDO TENEMOS MIEDO:

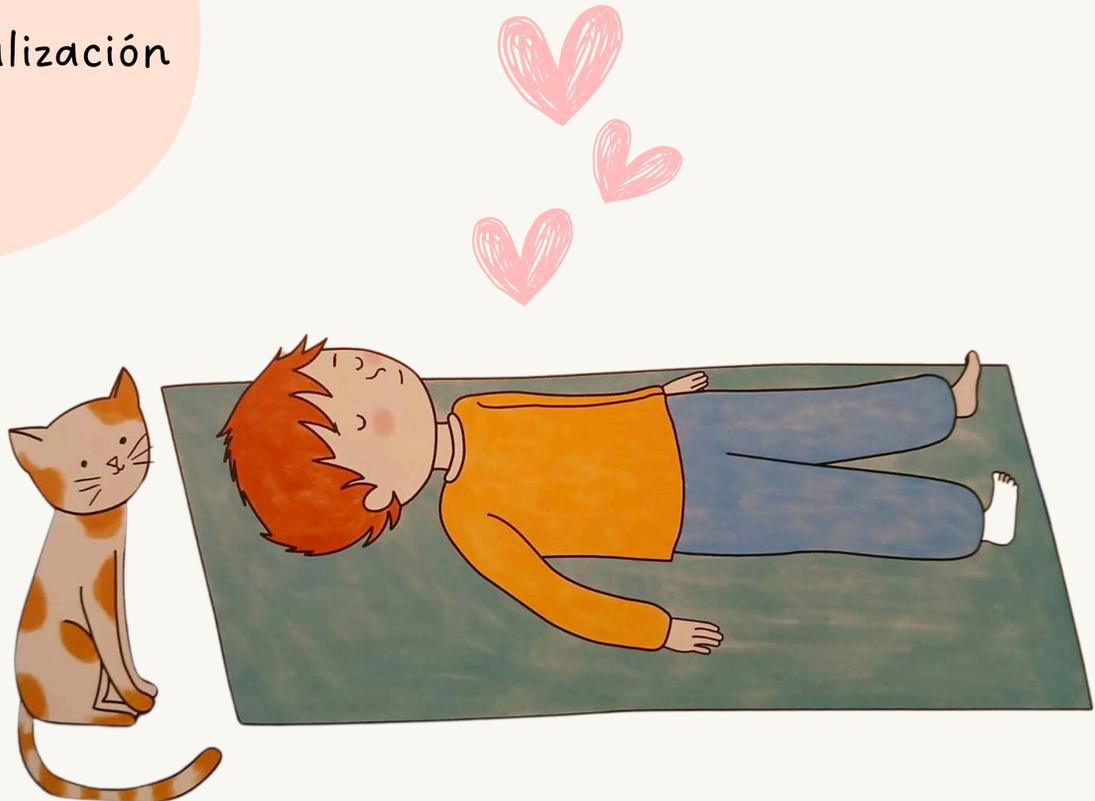
nos escondemos cerramos los ojos nos quedamos inmóviles
temblamos lloramos gritamos escondemos la cara

CALMAR A LA LUNA



VISUALIZAR UNA BURBUJA

Orión le propone a Lucas un pequeño ejercicio de visualización para calmar el miedo:

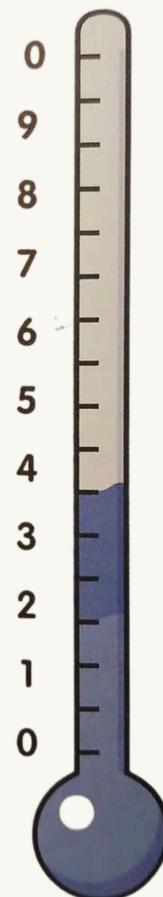


Túmbate y cierra los ojos... Pon las manos en tu corazón, inspira hondo 3 veces... Imagina que estás dentro de una burbuja muy grande... Ponle el color que más te gusta y que te calma. Dentro de la burbuja, puedes imaginar todas las personas y las cosas que te hacen sentir bien, como tus padres, tu casa, tu mascota o tu peluche...

Dentro de la burbuja se está tranquilo. Los colores son bonitos, huele bien y se oye una música suave que te RELAJA. Estás bien... La burbuja te PROTEGE de todo lo que hay en el exterior; no te puede suceder nada malo... Déjate envolver por esta sensación de calma y seguridad... Respira y conecta con los latidos de tu corazón... Abre los ojos cuando te notes CALMADO.

¿Cómo te sientes ahora? Vuelve a consultar el EMOTÍMETRO... Está en el mismo nivel?

EMOTÍMETRO



CALMAR A LA LUNA

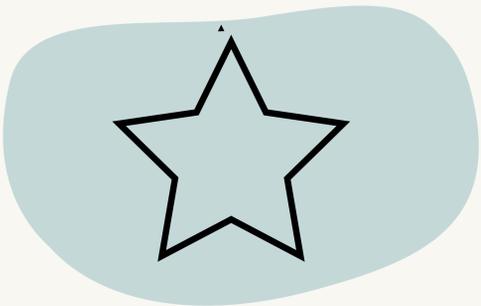


LUCAS Y LAS EMOCIONES

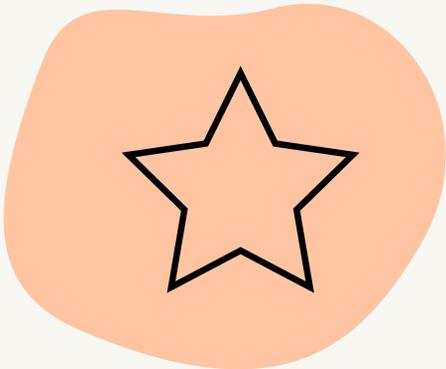
Empatizo y al mismo tiempo
CUIDO MIS EMOCIONES



1 RECONOZCO LA EMOCIÓN



2 EXPRESO LA EMOCIÓN



3 CALMO LA EMOCIÓN

