

Ebook del taller online:

# *Maternando en tiempos de crisis*

*Una guía con herramientas para sobrellevar la  
crisis social de Chile que comenzó en Octubre de  
2019*



*Pamela Labatut*

Psicología y Flores

Esta es la transcripción del Taller *“Maternando en tiempos de crisis”* realizado en Octubre de 2019 a días del estallido social. Fue un taller online y gratuito, enfocado en apoyar a todas quienes hemos estado criando desde la resistencia a un sistema que nos invisibiliza y no ha permitido el reconocimiento del valor incalculable de la mujer-madre durante el periodo de crianza.

Si quieres compartir este trabajo con alguien que lo necesite, maravilloso! Sólo te pido que si quieres subir partes de éste escrito, no lo hagas sin citar debidamente mi autoría ni menos cobres por este material que es gratuito y de libre distribución.

Primero que nada, decir que no hay una fórmula, no hay un método, no hay una manera, sino más bien es ir encontrando estrategias y herramientas que nos permitan mantenernos sanas emocionalmente.

Eso es, justamente, lo que vamos a hablar en el taller.

Contextualizando: ¿qué son las crisis? Las crisis sociales son momentos históricos de cambio y transformación profunda en la sociedad que nos obligan a movernos a los seres humanos a un espacio de incomodidad. En ese espacio de incomodidad, nos obligan a salir de nuestra cotidianidad, de lo que solemos muchas veces entender como algo certero, empezamos a sentir justamente lo que es la incertidumbre.

Comenzamos a sentir lo que es el no tener claridad de cuáles son las cosas que van sustentando mi vida. Todo eso nos mueve el piso finalmente, cualquier crisis social es como un terremoto a nivel energético. En las personas, nos produce un miedo que activa mi instinto de supervivencia y me hace cuestionarme: "¿dónde estoy?,"

¿en qué tipo de lugar estoy?, ¿a quién creer?, ¿cuándo va a terminar esto?, ¿es seguro estar acá?, ¿me tengo que mover?

Entonces, todos nuestros principios básicos de supervivencia se ven amenazados. Eso es justamente el trabajo con el primer chakra. Los chakras son centros energéticos en distintas partes del cuerpo del ser humano que actúan como reguladores de nuestro campo energético, vinculado además con el cuerpo mental y emocional. Es así como las personas al ir conectando con distintas emociones, éstas se van vinculando a distintos órganos o puntos físicos y energéticos del cuerpo. Nuestro cuerpo está interconectado, bien lo demuestra la medicina china y todo lo que han evidenciado en el trabajo con los meridianos.

Cuando nosotros trabajamos a nivel energético, no solamente estamos moviendo el lugar físico y trabajando una mejor salud de ese lugar físico, que puede ser cierto órgano o cierto lugar específico del cuerpo, sino que además estamos impactando en las emociones que trabaja ese lugar físico de mi cuerpo y también obviamente en los pensamientos que me genera esas emociones.

Entonces, cuando nosotras hablamos de cómo es que esta crisis social impacta en todo nuestro sentido de supervivencia, comprender también cómo vamos a trabajar los centros energéticos para que así, no solamente tengamos la herramientas de lo que muchas veces en redes sociales se ve: como los primeros auxilios psicológicos, donde tenemos técnicas para calmarnos, para autocuidarnos desde lo mental; sino que tenemos que considerar si o si, nuestro estado de ser más holístico e integral, porque no somos solamente mente.

Estamos teniendo un montón de repercusiones, ya llevamos 22 días me parece (a la fecha del taller), en el que hemos estado viendo una serie de situaciones de mucha violencia, sostenida en el tiempo- en

algunas ciudades más en algunas menos- pero da lo mismo porque ahora las redes sociales lo cuentan todo, entonces, finalmente es como si lo estuviésemos viviendo igual. Y esto pasa porque el cerebro lo que ve, lo experimenta, sobre todo cuando es algo que realmente impacta en mi psique. Entonces, ¿Qué pasa? Que lo toma como que lo vivió, no sabe discernir que fue algo que ví en un video y no en vivo.

Por lo tanto, ¿qué es lo que tenemos que tener en consideración? Y ahora voy a meterme a otro tema: el puerperio, como estado, es parte de una etapa trascendental en el ciclo de vida de la mujer, es uno de los estados más vulnerables energéticamente que tiene la mujer.

El puerperio dura 3 años, los 3 primeros años. Para poder comprender como una mujer se siente en el puerperio, hay que pensar en otros momentos de vulnerabilidad que vivimos, como por ejemplo puede ser, la etapa pre menstrual, en donde nuestra energía va bajando gradualmente. Empieza muy arriba, tengo mucha energía, me siento muy bien, empiezo a poner límites, estoy muy creativa, me resulta fácil escribir, etc, y esa energía va cada vez más decreciendo, decreciendo hasta que llega la menstruación.

Esto es un hecho. Las mujeres somos cíclicas, pasamos por distintos estados emocionales durante las 4 fases del ciclo lunar que es la menstruación, con sus estados como la fase pre menstrual, menstrual, pre ovulatoria y ovulatoria. Esas son las 4 fases.

Lo que ha pasado durante estos días es que la gente ha empezado a mostrar signos de trauma. Y uno de los signos de trauma es que nos cueste hilar las palabras. Y eso me está pasando ahora. Me cuesta hilar las palabras, me ha costado como mantener un poco el centro,

entonces ese tipo de situaciones es lo que hace que sea tan difícil materner, que finalmente es cuidar a otros u otro.

Como les venía diciendo, cuando nosotros entendemos que el puerperio es un período de extrema vulnerabilidad en la mujer, tenemos que tener más claro que nunca que es un momento de muchísimo autocuidado, es el momento donde más autocuidado tenemos que tener y paradójicamente es la etapa del ciclo vital donde menos autocuidado tenemos y se nos brinda.

Después de los 3 años, puede que no estemos puérperas, sin embargo, seguimos criando, seguimos estando a cargo de otros, seguimos haciendo un montón de cosas a la vez que implican un gasto de energía importante para darnos a nosotras mismas y a otros. Entonces, si o si, independiente de que esa vulnerabilidad sea un poco menor, cualquier mujer ya deja de pensar 100% en sí misma cuando se convierte en madre. Y eso ya la transforma en un blanco de mayor vulnerabilidad. Porque lo que nos suele pasar a la mayoría, es que si vemos un acto de violencia contra un menor, lo primero que vamos a pensar es: ¿qué pasaría si fuera mi hijo?

¿Qué es lo que pasa ahí? La mente, piensa en imágenes y cuando ve una imagen perturbadora, yo la integro a mi conciencia, la observo, la tomo y me pasan cosas con ésta imagen, muchas veces la mente no logra discernir en qué esto yo no lo estoy viviendo, sino que es algo que estoy viendo. Es lo mismo cuando uno imagina: yo veo una imagen de ese niño que se viralizó que era un niño que golpeaban unos carabineros. Si yo pienso: "que terrible sería si fuese mi hijo", yo me estoy imaginando eso, mi mente no logra discernir que no está pasando eso, entonces lo toma como real. Eso justamente me lleva a mí a un estado de mucho miedo. Más incertidumbre, más pánico y angustia.

Luego de esta introducción y entendiendo de que vamos a comprender lo que nos está pasando a todas las personas en esta crisis social como un cambio de transformación para poder maternar lo más sanamente posible y considerando el ser humano como un ser integral y holístico: yo les voy a transmitir ahora una serie de herramientas prácticas que les van a servir a ustedes para poder transitar todo estos días de hoy en adelante, hasta que esto se empiece a resolver, de una manera un poco más sana.

Lo que no significa que nosotros nos sintamos cómodas con lo que está pasando ni mucho menos, lo que si va a generar, es que nos vamos a permitir sentirnos un poco más centradas, sentir que podemos alinear nuestra energía, sentir que podemos estar en nuestro centro y eso repercutir a que podamos seguir criando de manera respetuosa y consciente, poder en definitiva, cumplir lo que tenemos como objetivo: criar seres humanos conscientes, seres humanos respetuosos, seres humanos que en el día de mañana sean felices en base a una crianza que haya sido respetuosa.

Cuando transitemos días que sean más difíciles, vamos a poner en práctica herramientas que yo les voy a entregar.

Les voy a leer algo primero, que tiene que ver con algunos síntomas justamente que muchas veces necesitamos tener claros para que nosotras entendamos que los síntomas de una situación traumática (esta es una situación traumática para todos, independiente estemos o no en una marcha, tengamos una situación X en nuestra ciudad o comuna, me hayan saqueado o no. Hay distintos matices del trauma, lo que sí yo puedo hablar en términos generales obviamente, para poder aclarar, pero es una situación traumática). Entonces, como poder entender muchas de las situaciones que nos están pasando, si corresponde a un síntoma de trauma, es lo que vamos a ver ahora.

Estas reacciones son cognitivas, físicas e interpersonales comunes frente a experiencias traumáticas recientes.

### *Síntomas de trauma:*

- Reacciones emocionales: estado de shock, es decir, de bloqueo, de parálisis, irritabilidad. No confundir con que estoy más irritable porque me pueden estar pasando otras cosas, pero justamente la gente que siente que esa irritabilidad ha aumentado, perfectamente puede ser posible por lo que está pasando a nivel País. Sentimiento de culpa hacia sí mismos u otros, rabia, dolor o tristeza, agotamiento emocional, sentimientos de impotencia, pérdida del disfrute derivado de actividades familiares, es decir, yo no estoy disfrutando las actividades que normalmente suelo disfrutar. Dificultad para sentir alegría, dificultad para experimentar sentimientos de amor, cariño, entre otros.
- Reacciones físicas: fatiga, cansancio, insomnio, taquicardia o palpitaciones, sobresaltos, exaltación, incremento de dolores físicos, reducción de la respuesta inmune- es decir- más probabilidad de enfermarse, dolores de cabeza, perturbaciones gastrointestinales de cualquier tipo, reducción del apetito, reducción del deseo sexual, vulnerabilidad a la enfermedad.
- Reacciones cognitivas: dificultades para concentrarse, dificultades para tomar decisiones, dificultades para la memoria. Incredulidad: "no puedo creer lo que está pasando", negación, confusión, pesadillas. Autoestima decaída, noción de autoeficacia disminuida, pensamientos culposos, pensamientos intrusivos sobre el trauma: imágenes o recuerdos violentos que

se me vienen de no sé, cuando fui a una marcha o de lo que vi en mi casa. Preocupación, disociación: una sensación de que lo que me pasó yo lo siento como si no fuese a mí a quien me pasó. Sensación de irrealidad, dificultades para recordar, sensación de separarme de cuerpo, así como que yo me miro desde arriba, desde afuera.

- Dificultades en las relaciones interpersonales: se experimentan conflictos interpersonales, retraimiento social, reducción en las relaciones íntimas, alienación, dificultades en el desempeño laboral o escolar, sensación de insatisfacción, desconfianza, externalización de la culpa: esta culpa no es mía, es de los demás. Externalización de la vulnerabilidad, lo mismo: yo no me siento vulnerable, son los otros, yo estoy bien. Sensación de abandono, rechazo y sobreprotección.

Es imposible que no tengamos al menos 5 o 10 de estas situaciones o reacciones que les estoy nombrando. Es físicamente imposible, porque lo que les decía anteriormente, porque llevamos 21 días, que son muchos días. Mucho caos a nivel de la información, de las redes sociales, donde quienes las consumimos es muy fácil caer en una sobre estimulación en la cantidad de videos e información que hay.

## *¿Qué herramientas tenemos que tener?*

Vamos a partir de la noción más básica: ¿cuáles son nuestras necesidades básicas?

1. ***Dormir:*** ¿cómo estamos durmiendo? Hay muchas personas con insomnio o que están durmiendo mal, que están teniendo más despertares, más dificultades en conciliar el sueño, que ha visto también disminuida su sensación de haber descansado habiendo dormido la misma cantidad de horas. Por otro lado, las mamás están viendo que sus bebés o niños más grandes también están teniendo dificultades para dormir o que están teniendo más despertares de lo que usualmente hacen.

Lo primero que vamos a hacer es optimizar las siestas de los bebés, propiciarles siestas a la hora que tienen que dormir, tratar justamente de cuidar el momento en que los niños generalmente duermen siesta y yo les voy a proponer que en al menos 1 de esas siestas, duerman ustedes con sus bebés. ¿Por qué? Porque nosotros tenemos que partir de la base de que no vamos a descansar tan bien como lo podríamos hacer en otro momento, entonces, como no vamos a descansar lo suficiente, necesitamos reponer nuestra energía vital y eso muchas veces se puede recuperar durmiendo. La primera opción, para aquellas mamás que tienen 1 solo bebé, es poder darse la posibilidad de dormir al menos 1 siesta con su bebé.

El resto de las cosas, puede esperar. Hoy por hoy, nuestra salud mental es prioridad. La casa o las cosas que uno tenga que hacer, los trámites que uno tenga que hacer, hay que

tratar de organizar o priorizar, tratar de buscar otras instancias o momentos para hacerlo, para justamente yo ordenar mi vida para al menos poder dormir | de las siestas con mi bebé. Para así poder transmitirle calma por un lado y para poder recuperar mi energía.

Por otro lado, en cuanto al tema del dormir, en la noche la idea es poder generar total oscuridad en la pieza para poder generar el nivel más óptimo y alto de melatonina. Así, de esa manera vamos a dormir una mayor cantidad de horas probablemente. Si es necesario- por el lugar en donde están, por los ruidos que pueda haber de helicópteros- ponerse tapones o algodón para los oídos. Es importante cuidar la perturbación auditiva que uno pueda sentir. Lo mismo para los bebés, si hay un bebé que está en una zona cerca de plaza Italia, que siempre hay manifestaciones u otros lugares que generalmente hay ruido asociado a las manifestaciones o a las marchas, ponerle un poco de algodón a los oídos siempre es una buena opción y ayuda a amortiguar bastante. La música a veces, los sonidos de lluvia no es suficiente para amortiguar el sonido, entonces les ponemos un poco de algodón en los oídos. Por favor cuidando que no entre al canal auditivo, así que si es necesario, consúltente a su pediatra.

2. *Comer:* La comida, muchas veces, así como mencionaba como una de las reacciones que tienen las personas producto de un shock es la falta de apetito, hay algunas personas que van a volcarse a la comida. Es importante elegir que comer. La comida chatarra, contribuye a mayores estados de alteración mental. Cuando uno está estresado, lo que menos tiene que

hacer es consumir por ejemplo café, porque aumenta el cortisol.

(Mi hija se pone a llorar)

Este es un caso claro (tomo a mi hija en brazos) de que los niños están mucho más sensibles. Es importante de verbalizarlo y nosotras tenemos que estar mucho más atentas a amortiguar estas situaciones que les pueda provocar sensibilidad, por ejemplo ahora, mi marido salió y mi hija lo vio salir con mi hijo mayor y se puso triste. Entonces, explicarle lo que está pasando y que es lo que va a pasar después. Hay que darle mucha certeza a los niños, cuando les hablamos de certezas, recuérdense que todo lo que le estamos diciendo también nos lo estamos diciendo a nosotras mismas, ósea no se trata aquí de calmar a los niños, con todo lo que le decimos a los niños, también estamos escuchando lo que estamos verbalizando y esa verbalización también corre para brindar una calma hacia nosotras. Cuando le estamos diciendo "mi amor no te preocupes que el papá va a volver en un ratito más y cuando vuelva vamos a hacer esto, esto y esto otro" o "va a volver cuando termines de comerte la manzana", porque los niños no entienden de horas tan chiquititos. Ellos van sintiendo más seguridad y predictibilidad, justamente lo que yo hablaba en la primera parte del taller, que es claramente una necesidad de certidumbres ante una necesidad de sentirse más centrado y en calma.

Estábamos hablando de comer, voy a tratar de ser lo más práctica posible: les voy a sugerir alimentos que ayudan al bienestar, más que justamente ir consumiendo alimentos que

nos puedan estresar, como les decía yo la comida chatarra, el café.

### Los alimentos que nos pueden ayudar:

- **Cacao:** chocolate se usa mucho cuando uno está pre menstrual, porque el chocolate, el cacao específicamente (ideal que compren el que tiene más cacao, finalmente compren el que más les guste, pero mientras más cacao, mejor). El cacao aumenta la serotonina, la sensación de bienestar. Todo lo que active endorfinas, serotonina, dopamina, oxitocina, todo lo que active neuro hormonas que impliquen conectarse con el placer, nos va a servir. El chocolate lo pueden comer todos los días. No se trata de comerse un chocolate entero, se trata de comer pequeños trozos porque va a aumentar en cierta medida, nuestra sensación de bienestar.
- **Líquidos:** tomar mucha agua. El 80% del cuerpo humano es agua. ¿Cómo impactan las situaciones emocionales al ser humano? A través del agua de su cuerpo. Al ser 80% agua, necesitamos hacer fluir mucho nuestras emociones porque las emociones se mueven mejor en agua. Si no tomamos suficientes líquidos y sobretodo líquidos más puros (agua pura, no jugos o bebidas), las emociones del cuerpo, que se mueven mejor en agua, se estancan porque mi cuerpo tiene menos agua. Necesitamos tomar más líquidos para que nuestras emociones se muevan mejor y no nos estanquemos con algunas emociones y nos quedemos pegados en algunas en particular, como la rabia, pena, frustración, pánico, miedo, etc. Pero, yo les voy a compartir una receta de un agüita especial que sirve mucho para manejar un poco las transformaciones

Material exclusivo de Psicología & Flores©

Todos los derechos reservados a Pamela Labatut H, Chile. 2020

[contacto@psicologiayflores.cl](mailto:contacto@psicologiayflores.cl)

energéticas, cualquiera que sea, esta es una transformación energética queramos o no, estamos cambiando de piel y por lo tanto, ahí la mejor combinación es tomar agua con limón (un poco de jugo exprimido de limón, un poco...puede ser medio limón, unas cuantas gotas no más), y un poco de miel. Al tomar agua con limón y miel, estamos también contribuyendo a poder transitar emocionalmente un poco mejor los tiempos de cambios. Entonces, agua de limón y miel en una jarra y la mantenemos en la cocina, tanto para nosotros como para los niños.

3. *Rutinas*: Respecto a las situaciones cotidianas, nosotros necesitamos mantener cierta estabilidad y para mantener cierta estabilidad, necesitamos actividades. No permitamos que nuestra mente, en ese sentido, nos juegue chueco y que nos paralicemos como para que no tengamos ciertas actividades estructuradas (pero flexibles) en nuestro día a día. Mantengamos la rutina lo más posible porque justamente la rutina nos da certidumbre, entonces necesitamos más certidumbre, por lo que necesitamos más rutina. Puede que eso haga que nos sintamos que estamos muy rígidas, pero en realidad lo que estamos buscando es certidumbre. Y si nos sentimos rígidas, entonces necesitamos equilibrar con poner dentro de la rutina, un espacio más amplio para juego libre.

Tengamos una rutina diaria, aunque sea en el caso de los fines de semana, hacer alguna actividad, tener algo claro que vamos a hacer todos los días, para que en el fondo...sintamos esperanza.

La esperanza en el ser humano, es una emoción que la verdad se ha visto que es propiamente humana nada más. Y la esperanza es

la sensación de poder lograr lo que uno está soñando. Cuando nosotros tenemos estas pequeñas rutinas, muchas veces si no tuviéramos rutina, no tendríamos la sensación de que cumplimos una meta y eso nos genera mucha desesperanza.

Les voy a poner un ejemplo concreto: es como los niños que cuando es navidad, esperan todo el rato que pase rápido la noche para poder despertar al día siguiente y poder abrir los regalos. Cuando nosotros tenemos una rutina todos los días, algo que nos de placer, algo que nos ayude, algo que nos centre, algo que nos sea satisfactorio o que nos haga bien, si estamos pasando por un mal momento, vamos a tener en la mente la idea de que cuando llegue ese momento que me da placer, va a ser positivo, me voy a sentir bien de nuevo, entonces fantaseo consciente o inconscientemente, en que esa situación se viene y eso me da esperanza y fuerza para aguantar el día a día. Es como "yo sé que mañana voy a salir con toda mi familia y vamos a hacer un picnic en X lugar" o tengo esa idea en mi cabeza, hoy jueves lo estoy pasando mal, pero no importa porque el sábado me voy a sentir bien cuando me junte con mis amigas. Entonces, te ayuda a aguantar el día, a sobrellevar el día, porque sé que en 2 días más voy a vivir una situación que me hará sentir bien.

Tenemos que buscar estas rutinas, buscar esta certidumbre. Para nosotras y únicamente para nosotras, necesitamos limpiarnos energéticamente. Nosotras compartimos energéticamente nuestro chakras hasta los 7 años de los niños. Entonces, necesitamos limpiarnos energéticamente para que justamente, los niños no carguen con éstas energías densas que estamos percibiendo y que de alguna u otra manera, por empatía o por vivencia propia, incorporamos como propias. Si las

incorporamos como propias, las sentimos en el cuerpo físico, mental, emocional y energético... Nuestros bebés también las perciben. Para evitar eso y que justamente altere el equilibrio tan sutil y frágil de los niños en estas situaciones, que dependen absolutamente de nuestra calma, necesitamos limpiarnos energéticamente.

## HERRAMIENTAS ENERGÉTICAS:

### *Sprays energéticos:*

Vamos a confeccionar un spray: el spray será para echarnos en nuestro cuerpo y a nuestros hijos e hijas. Vamos a agregar elementos de la naturaleza como hojas o ramitas, de ciertas plantas que ayudan a la limpieza energética. ¿Cuáles son esas plantas? Canelo, ruda, lavanda, romero, si tienen incienso- la planta de incienso, también las hojitas de incienso. Con todo ese kit básico, que la mayoría tenemos en nuestra cocina o jardín, vamos a conseguirnos un frasquito o un envase de spray...podemos desocupar alguna agua de colonia que tengamos, si es que no quieren salir a comprar. Yo estoy pensando en casos más extremos, que hay personas que se han quedado más en la casa estos días porque se sienten muy inseguros cuando salen a la calle, entonces pueden reutilizar.

La canela, el incienso y la lavanda van a ser 3 elementos que nos van a calmar, por lo tanto esos 3 puede ser un spray aparte que puede ser solo calmante, solo para que nos calmemos. Aquí yo tengo un spray que me hice con salvia, que también limpia, y ruda. La salvia no es tan común, por eso no la mencioné, pero es muy buena. Entonces vamos a tener un spray que es solo de calma con incienso, lavanda o

canela. Ésta última puede ser en polvo o en palitos. Podemos tener otro spray que solo sea limpiador energético, para usar cuando sentimos que la casa está muy cargada, los niños están muy cargados, están más irritables, o que yo estoy más irritable de la cuenta, entonces ese spray lo puedo hacer con romero y ruda por ejemplo, romero y salvia. Ahí uno puede ir jugando con los olores. Es importante ahí incorporar eso. Hay gente que ciertos no les gustan, entonces yo por eso doy varias opciones para que ustedes puedan ir eligiendo cuales son los que más les gustan. Y a eso le vamos a poner una etiqueta, puede ser con un post-it, y en ese post-it vamos a poner "protección". Lo pegamos por la parte que no está escrita, es decir, la parte escrita que dice "protección" la ponemos hacia adentro y lo pegamos con scotch. Luego, ponemos las hierbas y le echamos agua. Le podemos poner un poco de alcohol como conservante, pero no es necesario si no quieren. Ese spray vamos a dejarlo macerando toda la noche antes de usarlo, para que tenga la debida concentración. Si alguna persona tiene además esencias florales o se ha comprado rescue- que es una botellita que venden en las farmacias, que es un remedio de rescate- Son 5 esencias florales que ayudan en las situaciones de emergencia, se la pueden agregar al spray y además tomar ustedes en el agua.

Entonces, teniendo en consideración este spray lo vamos a ocupar cada vez que necesitamos limpiarnos, cada vez que nos sentimos irritables, que sintamos la casa más cargada, pero sino es importante que ustedes lo hagan sagradamente, en la mañana y en la noche. Por qué? Porque uno a veces está tan alienada que uno no se da cuenta que está más cargada, uno muchas veces como parte de estas reacciones de shock, le cuesta ser consciente de todo lo

que está procesando, le cuesta ser consciente de cómo está impactando esto en nuestra salud mental, físicamente y energéticamente. Necesitamos comprender, primero que nada, que debemos empezar a hacerlo arbitrariamente.

Estas técnicas que les estoy dando de autocuidado, si lo hacemos sagradamente en la mañana y en la noche, se nos comenzará a hacer un hábito, y eso hace que se nos ocurra hacerlo cuando nos sintamos más cargadas.

Tenemos que intentar de ser más observantes de nuestro estado anímico, para que así justamente el reflejo del comportamiento que tienen nuestros niños, sea un reflejo también de cómo estamos nosotras.

Entonces, como también se lo vamos a echar a otras personas y lo vamos a ocupar en nosotras, además vamos a hacerlo en la casa. ¡Sí, echarle el spray a la casa!

En la mañana, vamos a pescar ese spray y lo vamos a rociar en cada uno de nosotros, pero también vamos a limpiar la casa. Ya que protege a la casa, custodia la casa y hace que nosotros nos sintamos en un bunker energético. Esto es importante porque justamente, en esta situación de crisis social, nosotros sentimos que ningún lugar es seguro...que nos pueden venir a saquear la casa, que nos pueden venir a robar, que nos puede pasar algo, que sentimos los helicópteros, que pueden entrar los militares, que se yo. Finalmente sentimos inseguridad en nuestra propia casa, entonces necesitamos justamente limpiar la casa para que eso nos permita a nosotras, conectar con una sensación de "esto es una guarida, un lugar seguro"...para eso limpiamos todas las mañanas la casa.

Por otro lado, dentro de todo el tema de las necesidades básicas, pensando en la calma, y las herramientas energéticas, está la meditación mindfulness.

Las respiraciones nos ayudan energéticamente a volver a la calma o mantener la calma. Estas respiraciones las hacen monjes budistas, la hacen las personas que practicamos hoponopono (yo una época hacia muchos talleres de hoponopono, lo enseñaba mucho). La respiración que les voy a enseñar es la respiración Ha.

### *Respiración Ha:*

Esta respiración disminuye cualquier estado de depresión, ansiedad, miedo, preocupación, inseguridad, etc. Lo que ayuda es a calmar cualquier estado donde yo siento alterado mi sistema nervioso. Para poder fluir de manera correcta entre el sistema simpático y parasimpático (que son aquellos que se perturban cuando uno está en un estado de shock o de estrés, no pudiendo hacer un paso de manejar un estado de alerta de manera funcional y luego volver a la calma) esta respiración justamente lo que hace es que este proceso se dé más fácil...que no nos quedemos trancados en la mitad del proceso para pasar del estado de alerta al estado de calma. ¿Qué pasa en el cerebro? Entre que reaccionamos funcionalmente en un estado de alerta, pero nos quedamos paralizados, no pudimos volver a la calma: se produce el shock. Lo que justamente hace la respiración ha, es ayudar a volver a la calma. Estas respiraciones, como les digo, las vamos a hacer en la mañana, en la tarde y en la noche.

Cada vez que nosotras tengamos una situación estresante y/o en la cual tengamos que salir con nuestros niños a la calle, también las que

tengamos más de 1 niño y tengamos que salir con más de 1 o con todos a algún lugar...todas esas situaciones pueden estresarnos más de la cuenta porque obviamente tenemos que tener 4 ojos para estar con nuestros niños, entonces lo que vamos a hacer es respirar previo a estas situaciones.

Vamos a buscar un lugar tranquilo, donde tengamos 5 minutos para poder hacer bien la respiración antes de iniciar cualquier actividad o salir.

La respiración Ha consta con 4 partes: nos sentamos en una posición cómoda y lo que vamos a hacer es inhalar en 4 tiempos, retener el aire en 4 tiempos, exhalar el aire en 4 tiempos y volver a retener el aire en 4 tiempos.

Eso lo vamos a hacer 7 veces seguidas.

A esto le vamos a agregar un mudra, una posición en las manos que ayuda a que las personas también nos apoyemos de otros recursos que calman y neutralizan la energía. El mudra será poniendo los dedos índice y pulgar de cada mano, formando el círculo del infinito.

Mientras hago la respiración, me mantengo en el mudra. Puedo, además, mientras respiro, mantrear mentalmente la palabra calma, paz, la palabra armonía o la frase de hoponopono "lo siento, perdón, gracias, te amo". Si nosotros hacemos eso de manera consistente, todos los días, vamos a alcanzar mayormente durante distintos momentos del día que son más difíciles (como por ejemplo la tarde noche, donde llega el momento de cena, donde estamos con los niños...) va a hacer mucho más fácil que podamos mantener la calma, podremos sostener mejor las pataletas, sostener mejor a nuestros niños cuando estén más sensibles e irritables. Por otro lado,

nosotros también nos vamos a sentir mucho más autosuficientes en cuanto a poder sostenernos a nosotras mismas en este momento de crisis.

Por último, para ir terminando, mencionar cuales son nuestros derechos como mamás criando en tiempos de crisis:

Tenemos derecho a no querer contestarles a algunas personas, tenemos derecho a querer estar más aisladas, tenemos derecho a sentirnos cambiantes, a sentir un día que estamos a favor de algo y que otro día no estamos a favor de algo. Es importante que nosotras nos permitamos ese vaivén de emociones. Es importante saber que es un derecho de todos sentirse como si estuviésemos viviendo un duelo. Uno en un duelo pasa por toda la gama de emociones. Esto también es un duelo, porque se está transformando un país entero, que lo queramos o no, si estamos más activos o no, igual nos estamos transformando. Igual esta situación nos está generando a nosotros, una posibilidad de replantearnos las cosas: nuestras posibilidades, lo que queremos hacer, como queremos vivir nuestra vida, etc. Derechos, tenemos ese derecho.

*¿Cuál es la regla máxima de autocuidado?*

Nosotras necesitamos conocernos si es que estamos sensibles y si estamos en pleno puerperio, mientras menos nos contaminemos con información- independiente de que necesitemos estar informadas- lo que me perturbe visualmente, es mejor no verlo.

Preguntarle a otras personas que es lo que ha pasado...no es lo mismo verlo. Podemos leer y podemos preguntar y que nos cuenten, pero ver imágenes o ver videos es mucho más perturbador que leerlo. Esto a fin de que si ustedes quieren estar informadas,

perfecto, pero traten de no ver videos o imágenes ya que eso sí es mucho más perturbador y nos des-centra mucho más fácilmente.

En relación a ese des-centramiento, lo que les quiero recomendar para todos los días es que pongan los pies en la tierra. Aquellas que viven en departamento, pueden estar a pies descalzos y poner ambos pies en algún macetero, en la tierra del macetero. Y se quedan ahí un rato haciendo la respiración Ha o simplemente meditando mientras observan su respiración. Observar la respiración significa que mientras yo voy visualizando y viendo como entra y sale el aire de mi cuerpo, todo el resto de gama de pensamientos que vienen a mi cabeza, yo permito que pasen...no me quedo pegada en un pensamiento en particular, sino que me concentro en sentir y observar como entra y sale el aire de mi nariz o de mi cuerpo.

Entonces, mientras hago eso, tengo los pies en la tierra. ¿Por qué? Porque la tierra, cuando uno trabaja la tierra, trabaja este primer chakra que es el que más se altera en estas situaciones de catástrofe, de shock, de trauma o crisis sociales y naturales. En un terremoto hay que hacer lo mismo por ejemplo, poner harto los pies en la tierra, estar descalzos, sentarnos en la tierra. Las mujeres sobre todo, nos hace muy bien esto, porque nuestro organismo está preparado para darnos vida (igual que la madre tierra) y tenemos esta conexión diferente con ella, entonces cuando nos sentamos en posición de loto o en cuclillas y ponemos las manos y los pies sobre la tierra, conectamos también con la energía de vida y nos nutrimos de ella. También podemos visualizar como traspasamos todos nuestros miedos, inseguridades, preocupaciones a través de un punto que se ubica al medio de la palma de mi mano y un punto en el medio de la planta del pie y visualizamos como sale un canal de la planta de mi pie y de la palma de mi mano, hacia la tierra, que entra hacia la tierra. Visualizamos eso y todas nuestras preocupaciones, miedos e

inseguridades...todo este disconfort que estamos sintiendo, este trauma, este shock que estamos sintiendo, lo estamos pasando a la tierra. La tierra se hace cargo, porque la tierra tiene la capacidad de regenerar, entonces cuando nosotras le pasamos esa información a la tierra, la tierra la puede transformar y transmutar a lo contrario, es decir, a más vida, más salud, más calma.

No es que le estemos pasando algo negativo y la tierra se vaya a secar, por ejemplo, sino que todo lo contrario. Tenemos que aprovechar todas esas instancias que son muy sencillas, se pueden hacer en el día a día y que nos van a ayudar tremendamente en poder transitar en esta crisis socio-económica-política-espiritual, de una mejor manera.

Muchos abrazos, mucha luz y bendiciones para ti, que me lees. Que la calma se asiente en tu interior y saques aprendizajes poderosos de todo esto.

*Pame*