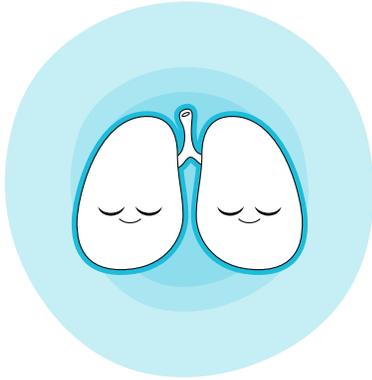


1er Ejercicio Para Poner Los Pies En La Tierra



- Cierre los ojos y respira. Toma 3 respiraciones profundas
- Estamos tomando tiempo para entender el poder de la respiración, el oxígeno y tomándonos el tiempo de apreciar los dos.
- Tome un momento para reconocer y respirar en agradecimiento. El agradecimiento por el RESPIRO que nos da vida, agradecimiento por el OXÍGENO que compartimos y el agradecimiento por nuestros cuerpos que nos permiten que este proceso se lleve a cabo.

- Ahora, debemos pedirnos a nosotros mismos disculpas por las maneras en que contribuimos a nuestro propio agotamiento.
- Piense de los lugares en nuestras vidas donde hemos tomado más de lo que deberíamos.
- Ahora, tomemos un momento para pedirle a nuestros cuerpos perdón, por asegurarnos que todos los cubrebocas de los demás los traían puestos mientras nuestro propio oxígeno se va.
- Hay tanto pánico en el mundo, y muchas personas están en crisis esforzándose por respirar. Desde niños hasta familias, nuestras familias de origen y aquellas familias a las que les servimos a diario. ¿Piense que le sucedería si TODOS estaríamos en desorden?



- Ahora déjenos decirle ¡GRACIAS!
- GRACIAS A LOS LUGARES QUE NO SON TAN RECONOCIDOS PERO QUE NOS AYUDAN A MANTENERNOS INTEGROS. Gracias por las partes en nuestros cuerpos, mentes, almas que trabajan DEMÁS para apoyarnos.
- Ahora, tome el tiempo para tocar una parte de su cuerpo que necesita de sanación, dele gracias y haga una promesa DE SER MEJOR (dándole el respeto que merece)
- Espire, abra sus ojos y regrese lentamente.

2er Ejercicio Para Poner Los Pies En La Tierra

Reconocemos que los traumas del pasado no son fáciles de tratar. Queremos tomarnos el tiempo para centrarnos en uno mismos en manera positiva y de manera intencional. Este ejercicio trata a los sentidos principales.



lfato

inhala lentamente, enfócate en un olor que te traiga confort - El perfume o loción de su ser querido, galletas recién horneadas, algo que lo remonte a algo saludable y AMOROSO, a relaciones o experiencias fructíferas. Reviva esto por unos momentos, permita que se le dibuje una sonrisa en u rostro, inhale.



acto

Piense en un toque confortante. Alguna vez en la que sintió que fue visto y sostenido totalmente. Piense en el toque de un niño o niña o el abrazo de sus seres queridos, quizás puede ver sus ojos viéndolo a usted con un amor incondicional. Permita que su ser se consuma otra vez con ese oque, abrace sus brazos hacia usted mismo, sea los brazos que necesita ahora mismo, nhale y exhale soltándose.



ista

Abra sus ojos enfocándose en las cosas que lo rodean. ¿Qué ve que le produzca encender una flama positiva? Los títulos de los libros de un librero, las fotos de sus seres queridos, los juguetes avoritos de sus hijos, etc. Observe cómo se siente su cuerpo cuando pone la visión en su mente e interactuar con las cosas que ve. Inhale y exhale.



usto

iente en un sabor que le conforte y en una memoria que esté relacionada con ese sabor. El famoso platillo de un ser querido en una reunión o el platillo que usted hace que le trae una onrisa a los rostros de sus seres queridos.



e exhortamos que se diga afirmaciones positivas y vea como se siente. Desarrolle una frase o afirmación para poner los pies sobre la tierra – Algo para repetirse y poder entrarse. Algo como:

¡Estoy bien, soy amado/a, soy la luz, estoy aquí, estoy haciendo mi mejor sfuerzo!

Una vez que haya encontrado su frase, la REPITIREMOS como un mantra por los siguiente 30 egundos.....Deje que pasen 30 segundos para centrarse en nuestra frase. Invite a las personas que abran sus ojos y regresen al lugar común.

Guerra Contra Los Chicos Negros Por Kale Nelson

Usted tiene el derecho a un abogado.

Quien va hacer su mejor intento para ver que se cumpla la justicia, pero un jurado de sus compañeros, También conocido como nuestros abogados estarán en desventaja 12 contra 1.

Si no puede costear a un abogado, le podremos dar uno gratis y sin costo porque también son parte de nuestra nómina.

¿Entiende estos derechos que le hemos leído?

¡A ver, a ver, a ver!

¡A ver, a ver, a ver, Dije que no se mueva!

¡Deje de respirar!

¡Está inflando su pecho!

¡Me siento amenazado!

¡Deje de resistirse al arresto!

¿Es esa un arma?!

Los lloriqueos de los chicos negros entran a los oídos sordos de los blancos.

Las lágrimas de las madres negras mantienen el pasto verde en la sepultura, y los huesos del hombre negro son el mazo con el que los jueces sentencian las falsas condenas.

¡Despierten chicos negros!

¡Es hora de declarar la guerra!

Me pregunto, si la mamá de Trayvon Martin, como se siente, que su hijo es el nombre de una vivienda y no parte parte de ella.

Me pregunto, si la mujer negra se siente más cercas de Dios porque tuvo que dejar los restos de su hijo engendrado.

Estoy cansado.

Me pregunto, si la piel de la gente negra es más oscura es porque estamos más cerca del sol.

Y cuántos años tomará para formar una piel a prueba de balas, porque estamos más cerca de las pistolas.

Estoy cansado, estoy cansado, de ir a funerales donde los bebes son enterrados en cajas que son más grandes que las que tenían para poner sus juguetes.

Estoy cansado, de no ser capaz de decir "ahí nos vemos mis amigos".

Practicamos constantemente nuestras palabras para decir adiós uno al otro.

Estoy cansado, estoy cansado, estoy cansado, ¡estoy cansado!

Estoy forzado a mantenerme despierto en una sociedad cuyas leyes son escritas como canciones de cuna para la gente negra.

Estoy cansado, y me pregunto, si América se alarmará cuando despierte y vea que la gente negra ya no duerme más.

Porque el sueño americano es la pesadilla afroamericana.

Estoy cansado, estoy cansado, estoy cansado, pero ahora me veo forzado a estar despierto.

Y si finalmente me duermo me quedará así para siempre.

La Prueba ACE

- 1** Antes de cumplir 18 años, ¿alguno de sus padres u otro adulto en su vivienda con frecuencia o muy frecuentemente... le decía malas palabras, lo insultaba o lo humillaba? Sí o No
- 2** Antes de cumplir 18 años, ¿alguno de sus padres u otro adulto en su vivienda con frecuencia o muy frecuentemente... lo empujaba, agarraba, cacheteaba o le aventaba cosas? o le pegó alguna vez tan fuerte que le dejó marcas o lo dejó herido?
- 3** Antes de cumplir 18 años, ¿algún adulto o persona al menos cinco años mayor que usted... lo tocó, manoseó o le pidió que tocara su cuerpo de manera sexual?
- 4** Antes de cumplir 18 años, ¿usted con frecuencia o muy frecuentemente sintió que... nadie en su familia lo amó o pensó que era importante o especial? o su familia no se procuraba o cuidaba entre sí, se sentían juntos, o se daban apoyo mutuo?
- 5** Antes de cumplir 18 años, ¿usted con frecuencia o muy frecuentemente sintió que... no tenía suficiente para comer, tuvo que vestir ropa sucia y no tenía nadie que lo protegiera? o sus padres estaban demasiado ebrios o drogados para poder cuidarlo a usted o llevarlo al doctor si lo necesitaba?
- 6** Antes de cumplir 18 años, ¿perdió a algún padre/madre biológica debido a un divorcio, abandono u otra razón?
- 7** Antes de cumplir 18 años, ¿su madre o madrastra con frecuencia o con mucha frecuencia fue empujada, agarrada, cacheteada o le aventaban cosas? o algunas veces, con frecuencia o con mucha frecuencia fue pateada, mordida, golpeada a puñetazos o con algo duro? o fue golpeada repetidamente por al menos algunos minutos o amenazada con una pistola o cuchillo?
- 8** Antes de cumplir 18 años, ¿vivía usted con alguien que tenía problemas de beber o alcoholismo o que usaba drogas de la calle?
- 9** Antes de cumplir 18 años, ¿había algún miembro de su vivienda que estuviera deprimido o enfermo mentalmente o que intentara suicidarse?
- 10** Antes de cumplir 18 años, ¿algún miembro de su vivienda fue a prisión? ¿Le pasó algún otro evento importante antes de cumplir 18 años que piense que deberíamos haber cubierto?

Learn more at:

<https://stopabusecampaign.org/what-are-adverse-childhood-experiences/take-your-ace-test/>