

Herramientas **Post Trauma** Manual 2

Rutinas básicas de Post
Trauma 3000

Con explicaciones científicas
Con antecedentes
y experiencias previas



Por Nelly Chavarría Licón
y Noemi Paymal
Plataforma Social Solidaria
de Pedagogía 3000



Manual 2

Rutinas básicas de Post Trauma 3000

Con explicaciones científicas

Con antecedentes y experiencias previas

La Rutina básica Post Trauma 3000 hace parte del paquete de herramientas post trauma y cultura de PAZ de la Plataforma Social Solidaria de Pedagoogia 3000.

Como hemos visto en el Manual 1, las herramientas Post Trauma 3000 se imparten en este orden:

1. Rutinas terapéuticas PPT 3000 básicas (se hace tres rutinas tres veces, distribuido en un lapso no mayor a 3 semanas). Se hace primero a los profesores (tres veces de ser posible), y luego a los niños/as en compañía de sus profesores.
 - 1.1 Rutina una: nodriza
 - 1.2 Rutina dos: corazón / timo
 - 1.3 Rutina tres: de anclaje
 - 1.4 Opcional: Lóbulos frontales

Se puede distribuir las rutinas 1, 2 y 3 sobre dos o tres días si les hacen largo o cansador. Se solicita que cada uno haga según las posibilidades locales.

2. Luego hacer por favor el seguimiento, aplicando durante 6 meses las herramientas de seguimiento HPT 3000, clasificadas según la dinámica de los 7 Pétalos de Pedagoogia 3000.
3. Luego, lo ideal es implementar una Escuela de los 7 Pétalos para los niños/as que han hecho los pasos 1, 2, 3 y 4. Así el ciclo es completo y los resultados son garantizados rápidamente y de manera durable y profunda.

Este manual trata únicamente de la rutina 1 (la 2, 3 y 4 siendo en elaboración)

Rutina una: la Nodriza

Se trata de una rutina de una hora y media (hasta dos horas máximo). Esta rutina está destinada a atender específicamente niños y niñas con traumas, aunque se puede hacer con toda clase de niños/as. También la misma rutina se puede aplicar con éxito a los adultos (por ejemplos a los profesores y papás de los niños/as).

Luego se refuerza con herramientas integrales complementarias y con un esquema educativo tipo "7 Pétalos" (Ver Manual 1).

Hemos llamado la presente rutina post trauma "Rutina Nodriza 3000", porque es la rutina matriz. Y se llama 3000, porque fue elaborada, aplicada y evaluada por el equipo de Pedagoogia 3000

Esta "Rutina Nodriza 3000", compila las herramientas post trauma más eficaces y fáciles de hacer para niños/as. Se presenta en la forma de una serie de ejercicios cuidadosamente estudiados y compilados en un orden específico para obtener resultados óptimos.

Características de la herramienta post trauma "Nodriza 3000"

- Dan seguridad y son agradables.
- Empoderan desde lo positivo.
- Son fáciles de replicar y están al alcance de todos/as, sin necesidad de formaciones muy especializadas.
- No tiene contra-indicaciones y son amigables.
- No requieren de equipos o material costoso.

Esta rutina se encuentra:

- En Word, presente documento
- En Power Point
- En video (pronto)

Se divide en tres fases que describimos a continuación.

Las 3 fases de la Rutina “Nodriza 3000”

La rutina “Nodriza 3000” contiene tres fases:

1. Rutina de Preparación (4 pasos)
2. Rutina de Sanación (4 pasos)
3. Rutina de Cierre (4 pasos)

1.- Rutina de Preparación (4 pasos)

Se divide en 4 pasos

- 1.1 Preparación del profesor
- 1.2 Bienvenida a las niñas y niños
- 1.3 Movimientos de calentamiento
- 1.4 Movimientos psicomotrices de rehabilitación

1.1 Preparación del profesor

- Que se sienta en **calma**
- Realmente tenga **ganas** de hacer el programa
- Ponga la **intención** con fuerza para ayudar a las niñas y niños (estar convencido que el niño/a se va a sanar)
- Muestre una **predisposición abierta, flexible y amorosa**

Explicaciones:

Empatía y neuronas espejo: Giacomo Rizzolatti y equipo, 1996, Italia, han descubierto las neuronas que favorece la empatía y la capacidad para sintonizarse con lo demás. Por lo tanto, el profesor/terapeuta tiene que prepararse y estar en calma para tener resultados óptimos con los niños/as, quienes perciben el estado de ánimo del adulto.

Efecto Pigmalión: Está demostrado científicamente que las expectativas del profesor influencia los resultados (Rosenthal y Jacobson, 1968, USA). Por lo tanto, el profesor tiene que ser positivo y confiar plenamente que los niños/as van a lograr la rutina y van a mejorar.

1.2 Bienvenida a las niñas y los niños

- Saludo afectivo (*slap 5*, chocar 5)
- Hacer un círculo, explicar lo que se va a hacer de manera muy simple
- Dar su propio nombre y el del asistente
- Pedir los nombres de los niños/as
- Solicitar el SI de aceptación
- Generar ambiente de confianza

Explicaciones: Mientras mayor sea el sentimiento de confianza en los niños y niñas, mayor efecto tendrá la rutina

1.3 Movimientos de calentamiento

- Juego de atrapar/pillar, correr
- Juego de los bastones, correr
- Otros juegos según el lugar y la cultura (tal que sea rápido y caliente el cuerpo)

Explicaciones: los movimientos de calentamiento crean confianza y permiten la secreción de endorfinas, serotonina, dopamina e irisina, proveyendo bienestar y predisponiendo a las rutinas posteriores (Paymal y otros, *Niños de hoy y de mañana*, Argentina, 2015. Cristina Schintu, Italia).

1.4 Movimientos Psicomotrices de Rehabilitación

- Rodar, volteretas, girar sobre su propio eje. Explicación: permite una re-acomodación fisiológica del cerebro, re-acomodación de los líquidos del oído y de las glándulas del cerebro. Provee equilibrio (externo e interno).
- Movimientos instintivos
 - Reptar (boca a abajo, y boca arriba). Explicación: permite la re-acomodación del cerebro reptiliano, reduce el miedo.
 - Hacer caballo, gatear. Explicación: permite la re-acomodación del cerebro reptiliano y emocional, estabiliza el sistema límbico; reduce el miedo.
 - Agarrar fuerte con las manos. Explicación: movimiento conocido como "grip" en inglés, afianza la seguridad interior.
- Movimientos ancestrales (mono, Tarzan, indio, mov. Ancestrales, danza tradicional). Explicación: afianza el sentido de pertenencia.

- Sacudir: la cabeza, el cuerpo de pie, el cuerpo acostado (un minuto cada secuencia). Referencia: Dr. Berceli y Kundalini Yoga. Libera la parte límbica.

Antecedentes

Movimientos utilizados en Educación Especial y en rehabilitación kinesiológica.

Los movimientos ancestrales son utilizados por el método ASIRI, Perú (Ivette Carrión, 2011)

2. Rutina de Sanación (4 pasos)

- 2.1 Liberación del miedo
- 2.2 Cromoterapia
- 2.3 Sonidoterapia
- 2.4 Desprogramar/reprogramar con *Tapping*

Rápido descanso para buscar a agua e ir al baño. Si tienes a la mano, poner Rescue (Flores de Bach) en el agua

- 2.1 Liberación del miedo
 - Respirar alguna esencia, o aroma de piel de naranja o mandarina (Explicación: para integrar la aromaterapia en la rutina. Activa los diferentes cerebros, y tranquiliza el cerebro retiniano)
 - Brain Gym® A, B, C, G, D
 - A.- Tomar agua
 - B.- Botones
 - C.- Marcha Cruzada
 - G.- Gancho
 - D.- Dedos

Explicaciones del Brain Gym®: del Dr Paul Dennison, permite hacer una rápida alineación físico-electromagnética del cuerpo, así como activación y armonización de los distintos cerebros.

Antecedentes: Brain Gym® es ampliamente utilizado en los colegios de Norteamérica, Australia, Europa y América Latina con excelentes resultados.

- Trabajar con estiramiento o golpecitos suaves la zona externa de los hombros
- Masajear la boca del estómago. Hacer el sonido "mhummm" (como cuando a alguien les gusta una comida)

- Estiramiento de gemelos o pantorrillas
- Movimientos oculares

Explicaciones: Esta fase se concentra en la parte externa de los hombros, boca del estomago, pantorrillas y Músculos Extra Oculares (MEOs) ya que por aquí se aloja la somatización del miedo (Dr. Ricardo Beltarmino, 2016. EMDR, Francine Shapiro, USA, 1987).

2.2 Cromoterapia

- Pensar en una imagen que no me gusta
- **Testeo USM: ¿Cómo me hace sentir la imagen? De cero a diez. Cero, es cuando me siento pésimo, 10 me siento muy bien.**

De cero a diez (USM, Unidad Subjetiva de Medición). Dibujar un termómetro y explicar que 0 (abajo) es cuando te molesta mucho la imagen, te sientes muy mal (dibujar cara infeliz), y 10 es cuando estás muy bien (dibujar cara feliz). Los niños ponen una cruz en el termómetro. Se puede preparar los nombres de los niños/as con anticipación sobre un papelito y se pega sobre el termómetro.

- Esferas de color: se toma en cada mano una esfera de color. Cabeza inmóvil

Se utiliza cada color del arcoíris en orden: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo, violeta. Luego acabar con blanco o turquesa.

Nota: hacer en una actividad previa un gran arco iris con los niños/as. Y ponerlo en la pared de ayuda-memoria

Con los brazos abiertos, se mira (sin mover la cabeza) a la mano izquierda

- luego a la derecha (al mismo tiempo, se hacen movimientos circulares con las manos y se dice el color en voz alta). Luego al frente, seguir con los ojos "haciendo un círculo", a la izquierda primero, luego a la derecha, luego el símbolo de infinito. Luego, hacer "entrar el color" EN LA FRENTE repitiendo el color muy velozmente. Luego, cierro los ojos, visualizo el color, y con los ojos cerrados mirar hacia arriba. Se abren los ojos y se "bombea" con los talones.

Nota: hacer "bolas" de color con cualquier material que tenga a la mano. En caso de no tenerlo, solamente visualizar el color.

- Entre cada color, caminar, sacudir el cuerpo, o cualquier movimiento que sienta el niño/a, para "anclar" el ejercicio.

Explicaciones: El color sirve como "des-programador" de la imagen del trauma. Porque la memoria del cerebro está clasificado por color, que es una frecuencia electromagnética. También el color de una imagen se "borra" con el color complementario (Dr. Ricardo Beltramino, 2016).

Ver power point 2 de Pedagoogia 3000.

2.3 Sonidoterapia

- En grupos de 3 personas, una se pone en el medio mientras las otras dos, una por cada lado,
 - cantan al oído las notas DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI unas diez veces,
 - luego cantan una frase corta o palabra de una canción que le gusta al niño/a.
 - también se puede hacer el sonido M, OM, AM y AMMALuego cambian de rol

Si hay muchos niños/as, la mitad se colocan al centro, y la mitad forman un círculo alrededor y cantan. Luego se cambia de rol.

- Cuando se acaba la sesión, el niño/a, con ojos cerrados, mira hacia arriba, abre los ojos y "bombea" con los talones.
- Caminar, y hacer cualquier movimiento para anclar el ejercicio.

Explicaciones: El sonido que buscamos utilizar son sonidos binaurales. En efecto, al recibir sonidos ligeramente desfasados, el cerebro procede a una substracción de los hertzios recibidos, que produce frecuencia de 12 hertzios y menos, lo que induce el sujeto a entrar en:

- ondas alfa (8-12 Hz), relajación
Y en menor grado (depende del sujeto)
- Theta (4-8 Hz), estado de meditación, visualización
- y Delta (0-4 Hz) , sueño profundo, curación, retención de la memoria

Fuente: QPDF Labs, Murcia, España

Antecedentes: ver los trabajos del Dr. Robert Monroe, Hemi-Sync, Institute Monroe.
Dr. Ricardo Beltarmino, 2016. Argentina.

2.4. Reprogramar con Tapping

Se trata de una versión de tapping más corta, adaptada para niños/as y adaptada para cualquier circunstancia.

- Desprogramación
 - Proceder a los Algoritmos de Tapping. Es decir repetir la frase en voz alta, acompañándose de golpecitos en las partes del cuerpo indicadas en el dibujo. Por ej. ·Yo... (nombre completo)... me amo y me acepto plenamente”.

FIRST PHASE: TO REPROGRAM (Short version)

AFFIRMATION WITH INTENTION

“I fully accept and love myself.

And I can go on in my life, with confidence, peace and love - for myself and for others.” (in local language and according to the situation. The affirmation has to be positive)

2.4. REPROGRAMING WITH TAPPING



NEXT SLIDE:
GAMMA POINT



10

PEDAGOGIA 3000

SECOND PHASE: GAMMASERIE (closing tapping)

- 1.- Tap the top of hand (Gamma Point)
- 2.- Open and close your eyes.
- 2.- Open and look below, look to your left then right (head still).
- 3.- Make a complete circle from left to right with your eyes then from right to left.
- 4.- Hum a song with closed lips.
- 5.- Count out loud from 1 to 5.
- 6.- Hum a song with closed lips.
- 7.- With your head still, look up above, then below, then forward.
- 8.- Take a deep breath.

GAMMA
POINT

Back of the
hand



PEDAGOGIA 3000

- Reprogramación. Hacer lo mismo diciendo por ejemplo “Yo, nombre completo..., puedo seguir adelante con mi vida, en paz, amor y armonía.

Colocar la frase exacta en la pared, en el idioma nativo del niño/a.

Nota: Se puede decir las dos frases, la de desprogramación y la de reprogramación) seguidas para ganar tiempo.

- Cierre del Tapping (llamado rutina gamma)

Localizar el punto gamma en el dorso de la mano. Comience a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continuar dando golpecitos mientras realiza los nueve pasos.

1. Abrir los ojos.
2. Cerrar los ojos.
3. Abrir los ojos y dirigirlos hacia abajo.
4. Dirigir los ojos hacia la izquierda y hacia la derecha.
5. Girar los ojos en círculo en una dirección.
6. Girar los ojos en círculo en la dirección opuesta.

7. Tararear con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaje los ojos).
8. Contar en voz alta del uno al cinco.
9. Volver a tararear la melodía con la boca cerrada.
10. Cierre los ojos.
11. Mirar abajo ojos cerrados
12. Mirar arriba ojos cerrados
13. Abra los ojos.

- **Testeo USM: ¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento?**

De nuevo medir de 0 a 10 como se siente (pedir a cada niño/a)

Nota: luego por favor guardar las mediciones –antes y después-, compilarlas y enviarnos de ser posible. Gracias. Ver al final del documento nuestros emails

Explicaciones: Estas rutinas son basadas y adaptadas a niños, de los trabajos del Dr. Roger J. Callahan, USA, psicoterapeuta con más de cincuenta años de experiencia y que denomina Terapia del Campo del Pensamiento, la cual se orienta a aliviar los malestares emocionales de las personas (ansiedad, depresión, estrés, miedo, etc.) de forma rápida, sencilla y duradera.

Antecedentes Técnicas hechas con éxito en Kosovo, Vietnam, Rwanda y Siria.

3.- Rutina de Cierre (4 pasos)

3.1. Compartir

3.2 Autoestima

3.3 Bio-consolidación

3.4 Cierre y celebración (corto)

3.4 Compartir

Los niños/as están en círculo, comparten libremente sus experiencias y cómo se sienten. Si hablan todo a la vez, proceder a la "bola de la palabra (el que tiene la "bola" –por ejemplo una pelota de lana- habla, los otros escuchan con respeto).

3.2 Autoestima

- Juego de auto-estima: por ejemplo "Tú eres ..." (decir algo bonito de la persona), y la otra persona repite "Yo soy..." (lo que acaba de escuchar) y cambio de rol. Tocando abajo del hombro (gordo del hombro)
- Correr y tocar fuerte en la parte externa de los hombros y/o la espalda, a los participantes diciendo "tu puedes".
- Decretar en movimiento las fortalezas y/o capacidades que tengo. "Yo tengo..." corriendo con un lazo o una bufanda (o una tira de papel crepe).

Explicaciones: Ver los trabajos de Louise Hay, USA; y del Dr Leonel Narváez Gómez, "Forgiveness and Reconciliation Schools", Colombia (Escuela de Perdón y Reconciliación)

3.3 Bio-consolidación

- Recibo "Energía positiva / Luz / buenas ondas" con las manos extendidas y las integro en mi cuerpo (escoger la terminología adecuada de acuerdo a la cultura y entorno)
- Por parejas, Juego de los corazones (por ej. uno en frente de otro, hacemos símbolo de corazón con las manos y lo acercamos al corazón de la pareja).
- Con la misma pareja nos hacemos burbuja de protección uno al otro.
- Espiral Fibonacci: Dibujar en el aire, caminar por encima, etc. 3 veces

Explicaciones:

- La fase de Bio-Consolidación permite “asentar” la información y los procesos de curación anterior a nivel fisiológico y celular (Ricardo Beltramino / Paymal, 2016). Además permiten que los niños/as acaben la sesión con un sentimiento de logro, de seguridad y de unión.
- Antecedentes: la espiral Fibonacci, así como la proporción dorada (aurea), son utilizadas sistemáticamente en el método de Suggestopedia, Dr. Lozanov, Bulgaria así como por Beltramino y Pedagoogia 3000, como elemento de referencia (o recordatorio celular o “detonador”) de armonía innata del ser humano y de la creación (ver las teorías de memoria celular de Luis Ángel Díaz, autor Colombiano)

3.4 Celebración y Círculo de despedida

Proceder a algún baile, o grito de alegría según la costumbre local que representa gozo y celebración.

Todos en círculo se toman de las manos y se desean un buen día. Cada uno puede decir UNA palabra (no más) de lo que se lleva de la sesión. Agradecer a todos.

Seguimiento

- Registrar las experiencias en informes, anécdotas, testimonios, relatorías, etc.
- Registrar las USM (Unidades Subjetivas de Medición) de 0 a 10, para hacer las estadísticas de las .
- Enviar sus comentarios a la Plataforma Internacional Social Solidario de Pedagoogía 3000

Nelly Chavarría - nelly3palacios@hotmail.com

Cc noemi.paymal.foundation@gmail.com

Resumen

PRINCIPALES RUTINAS	Rutinas y actividades	Qué hacer
1- PREPARACIÓN 4 PASOS	1.1 Preparación 1.2 Bienvenida a los niños 1.3 Calentamiento 1.4 PsicoMotor <i>Healing Games (PMHG)</i>	- Calma – Intención positiva – apertura - Bienvenida - Correr, pillar, malabarismo - Rodar, volteretas, giros - Reptar, gatear - Agarrar - Movimientos ancestrales
2- SANANDO 4 PASOS	2.1 Liberar el miedo 2.2 Color 2.3 Sonidos 2.4 Desprogramando/ Reprogramando con <i>Tapping</i>	- Oler algo bonito, esencia, piel de fruta - Brain Gym (ABCGD)- hombros - pantorrillas boca estómago --Movimientos oculares -Imagine y testeo -Esferitas de colores arcoíris -Anclaje -Sonido binaural a los lados del compañero -Bombeo y anclaje -Testeo -Afirmación con intención -Algoritmos -Afirmación con intención -Serie Gamma Testeo Compartir (corto)
3- CIERRE 4 PASOS	3.1 Autoestima 3.2 Bio- Consolidación 3.3 Compartir 3.3 Celebración y Círculo de cierre	- Tú eres, Yo Soy -Correr y tocar hombros -Decretos de fortaleza en movimiento - Integración de energía positiva/luz - Juegos de los corazones - Burbuja de protección - Espiral Fibonacci - Compartir las experiencias y sentimientos - Celebrar y Cierre

PEDAGOGIA 3000

La Educación del mañana, hoy

Seguimiento	Practicar tres días seguidos Realizar y practicar las herramientas integrales complementarias organizadas en los 7 pétalos. Crear escuelas /espacios amigables de los 7 pétalos.
-------------	--

Este manual fue compilado y aplicado en varios países por el equipo de Pedagoología 3000

Investigadores principales: Nelly Chavarria, Noemi Paymal, Daria Marchetti, Lunia Pascal, Marisol Baquera, María Mar Urdillo. Los programas piloto fueron llevados a cabo en Turquía, Líbano, Italia y Chile en 2016.

Nelly Chavarría es certificada como facilitadora específicamente para atender a víctimas de violencia. Es Presidenta de la Asociación Pedagoología 3000 – México, y Presidenta de la Asociación de Educadores para la Paz en México.

Noemi Paymal es Directora de Pedagoología 3000 y autora de varios libros educativos.

Daria Marchetti es de Italia. Trabaja con niños/as y jóvenes. Es profesora 3000 y investigadora en Educación alternativa.

Lunia Pascal es de Rumania, es profesora de inglés, terapeuta y experta en comunicación multimedia.

Marisol Baquera es Facilitadora de Pedagoología 3000 y Directora Ejecutiva de emAne, Worldwide Link for a New Education.

Maria Mar Urdillo es Facilitadora de Pedagoología 3000 y profesora en España.

La reproducción del presente manual es autorizada siempre y cuando no se altera los contenidos, se menciona la fuente (www.pedagoologia3000.info) y no haya fines comerciales en la reproducción.

Copyright Agreement. 2016.

Turquía, marzo 2016. NC-NP-Textos actualizados en 2020.

