

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Introducción

En enero de 2022, Growing Up Boulder y Mayamotion Healing convocaron a un grupo de 21 estudiantes de diferentes escuelas secundarias de la zona para crear un comité de sanación de jóvenes líderes (CSJL). Este comité creó y facilitó un evento en abril de 2022 llamado "Día de Sanación y Conmemoración" en respuesta a la tragedia ocurrida en marzo del año anterior, en el supermercado King Soopers. En este evento los estudiantes prepararon "estaciones de sanación" para promover sanación y resiliencia en la comunidad. Estas estaciones luego fueron expuestas en el Garaje de Google en el Museo de Boulder en los meses de julio y junio de 2022, para que más personas pudieran beneficiarse de estas. La respuesta de la comunidad a estas estaciones de sanación ha sido extremadamente positiva. Los jóvenes líderes del comité de sanación consideran que más jóvenes de todas las edades necesitan más oportunidades y recursos para sanar, por eso crearon este kit de herramientas para ser usado en el salón.

## Cualidades de este Manual de Herramientas

- **Flexible:** Este kit incluye 11 estaciones de sanación; tu decides en cuántas (y en cuáles) estaciones tus alumnos participan. La estación 11 es una estación de retroalimentación. *Les pedimos que cada maestra o maestro que utilice este kit de herramientas visite la estación 10 para brindarnos la retroalimentación de sus alumnos.*
- **Se adapta a todos:** Las actividades son apropiadas para ser usadas por personas de todas las edades. Asegúrate de acomodar las instrucciones de este kit de herramientas (y las discusiones de seguimiento) de acuerdo a la edad de tus estudiantes.
- **Creativo:** El arte promueve la sanación debido a que nos fuerza a conectar con la mente y el cuerpo. A diferencia del ejercicio y la meditación, que despeja nuestra mente, el arte se enseña de manera que podamos acceder a ambos, cuerpo y mente y podamos promover la sanación.
- **Intencional:** Además de las estaciones que promueven conexión y sanación en comunidad, la información compartida en la estación 9 de retroalimentación servirá para que el trabajo a futuro en nuestra comunidad sea más completo e informado

**Nota a los educadores:** A tus estudiantes les puede parecer interesante saber que cada una de las estaciones en este manual fue **diseñada POR jóvenes** (entre 9º-12º grado) **PARA jóvenes** (de todas las edades). Si vas a usar este manual de herramientas de sanación en físico, utiliza este "Manual de sanación en un vistazo" como inventario para que puedas devolver un manual completo al final y que nosotros podamos compartirlo con el siguiente grupo de estudiantes.

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

Finalmente, agradecemos que cada líder que utilice este manual complete [esta breve encuesta](#). Como agradecimiento, los líderes del área de Boulder recibirán un certificado de regalo para un pastel de 8 pulgadas de Nothing Bundt Cakes (hasta agotar stock).

¡MUCHAS GRACIAS!

Los [Jóvenes Líderes del Comité de Sanación](#), [Growing Up Boulder](#), & [Mayamotion Healing](#)

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estacion 1: Mural de Poesía

**¿Qué es?** La poesía puede ser una estrategia maravillosa para expresar nuestros sentimientos. Un Mural de Poesía puede consistir de una variedad de imágenes, palabras y frases creadas por personas de cualquier edad.

**Objetivo:** Utilizando sus sentidos, los estudiantes crearán poesía usando una variedad de imágenes y poesía encontrada (variación).

**Instrucciones:** En esta estación te sugerimos poner una mesa contra una pared o un mural. Los estudiantes se tomarán un tiempo para observar a detalle una variedad de imágenes en recortes de revistas expuestos en la mesa. Ellos notarán que una imagen/es llaman su atención y como esta/s los hacen sentir. Luego, escribirán una palabra, frase, o un pequeño poema que exprese su sentir. Finalmente, serán invitados a colocar su creación en el Mural de Poesía.

**Variación Poesía “Encontrada”:** Después de que los estudiantes seleccionen una imagen, crearán poesía utilizando las palabras que fueron recortadas de revistas, periódicos, y otro material impreso.

### Materiales:

- Recortes de revistas, imágenes (de naturaleza, animales, etc.)
- Variedad de lapiceros y plumones
- Variedad de notas adhesivas o post-its (para escribir)
- Cinta adhesiva transparente para pegar los recortes e imágenes a los poemas

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 2: Medios Corazones

**¿Qué es?** Una actividad artística enfocada en la importancia de una comunidad y de mantenerse unidos en tiempos difíciles.

**Objetivo:** Los estudiantes identificarán personas a las que quieren y aprecian en su comunidad; a través de una discusión en el salón de clase, los estudiantes construyen su entendimiento de la importancia de una comunidad.

**Instrucciones:** En esta estación los estudiantes dibujaran y luego describirán qué aman de su familia, escuela, comunidad, el mundo-o sus deseos para estos. Los medios corazones serán después emparejados con otros medios corazones para así formar uno entero, un corazón completo, que simboliza la fuerza de una comunidad unida.

**Variación:** Los estudiantes dibujaran sus deseos para algún amigo, familia, escuela, comunidad, o el mundo.

### Materiales:

- Plantillas de medios corazones
- Papel
- Lapices de color y plumones o marcadores de diferentes colores
- Un plumon o marcador negro delgado para rotular
- Tijeras

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 3: Altar de la Comunidad o el Salón de Clase

**¿Qué es?** En diversas culturas los altares son utilizados de una manera hermosa para recordar y honrar las vidas y bendiciones de los seres amados que ya no se encuentran entre nosotros. La ubicación del altar puede estar en el salón de clase o en un lugar compartido de la comunidad. Debido a la poderosa naturaleza de esta práctica, fomentamos que los facilitadores se tomen una pausa para reflexionar acerca de la apropiación de un altar en el lugar en donde se encuentren y a ser intencionales en este proceso.

**Objetivo:** Los estudiantes identificarán, dibujarán y escribirán memorias de algún ser querido. Esta es una magnífica oportunidad para compartir perspectivas multiculturales de sanación, como aprender acerca del [Día de los Muertos](#) y otras tradiciones relevantes para los estudiantes y sus familias.

**Instrucciones:** En esta estación te invitamos a co-crear con tus alumnos un altar escribiendo en una tarjeta el nombre de una o más personas especiales en tu vida. Puedes dibujar algo especial o escribir algún recuerdo que guardes en tu corazón.

Una vez que el Altar esté instalado en el salón de clase o en un espacio en la comunidad, los estudiantes podrán colaborar en el altar completando una tarjeta con el nombre de una o más personas importantes en su vida a las que quieran honrar. Usando ambos lados de la tarjeta, los estudiantes luego dibujaran algo que les haga acordar a ese ser querido. Finalmente, los estudiantes pensarán en alguna memoria que los haga recordar a su ser querido y la escribirán en una libreta, tablet o computadora. Luego, compartirán estas historias con los demás y buscarán temas comunes y similitudes dentro del grupo. Les pedimos que sean considerados para pensar en cómo es que esto apoya a sus estudiantes (elementos usados, imágenes, contexto, etc) y estén pendientes de sus necesidades individuales y colectivas ya que ustedes los conocen mejor.

### Materiales:

- Tarjetas para el nombre (cualquier tamaño)
- Plumones o marcadores y lapiceros delgados
- Mantel
- Flores de papel

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

- Velas a batería
- Papeles sueltos, libretas de los estudiantes, tablets, o computadora

**¿Estás interesado en el altar pero no sabes donde comenzar?:** Esta es una oportunidad maravillosa para conectar con miembros multiculturales e indígenas de la comunidad! Considera traer invitados que puedan compartir un poco más de la tradición y el significado de los altares, el Día de los Muertos y otras prácticas de sanación. Recuerda que queremos mostrar aprecio mas no apropiación, y colaborar dentro de alguna comunidad es una gran manera de empezar. Por favor, comunicarse con [Mayamotion Healing](#) si es que tienen alguna pregunta al respecto.

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 4: Intercambio de Sobres

**¿Qué es?** La Estación de Intercambio de Sobres nos recuerda que el mundo letrado puede ser una herramienta poderosa para sanar y permanecer resilientes, especialmente cuando las palabras son amables y ofrecen esperanza y ánimo al lector.

**Objetivo:** Los estudiantes explorarán el poder de la palabra escrita creando un mensaje para el Intercambio de Sobres que inspire, traiga alegría o paz al lector.

**Instrucciones:** En esta estación los estudiantes elegirán un sobre con un mensaje en su interior para quedárselo, y escribirán un mensaje inspirador para dejarle a algún otro compañero de clase. Profesores: discutan el término “que inspire” y pida ejemplos a los estudiantes.

### **Materiales:**

- Un tablero para el intercambio de sobres (este puede estar asegurado sobre una mesa)
- Plumones o marcadores y lapiceros
- Cuadrados de papel de colores para los mensajes

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 5: Acuarela y Crayones Resistentes

**¿Qué es?** Esta actividad artística inspira a los estudiantes a pensar en una o más maneras en las que pueden cuidar de sí mismos.

**Objetivo:** A través de la reflexión y discusión, los estudiantes identificarán al menos una actividad en la que participen por su propio bienestar emocional y físico.

**Instrucciones:** En la Estación de Acuarela y Crayones Resistentes, los estudiantes pensarán en una o más cosas que hacen para sanar o cuidarse a sí mismos (consultar la lista de indicaciones de abajo o el afiche de bienestar en las diapositivas 18 y 35 lo puede ayudar). Una vez que los estudiantes tengan una idea de esto, seguirán un proceso de dos pasos: dibujarán su idea utilizando crayones, y luego cubrirán su dibujo utilizando acuarelas. ¡La cera de los crayones "es resistente" a la acuarela y su dibujo cobrará vida!

**Nota:** Los estudiantes podrán etiquetar o describir su dibujo utilizando crayones mientras terminan este proyecto, o pueden utilizar lapicero para hacerlo una vez que se seque.

### Materiales:

- Papel
- Un juego de acuarelas
- Crayones
- Lapicero o plumón/marcador
- Lista de indicaciones que ayude a los estudiantes a empezar, como:**
  - Cierren los ojos por un momento e imaginen: ¿dónde hacen esta actividad?
  - ¿Quién los acompaña?
  - ¿Están solos o con algún amigo o familiar?
  - ¿Están al aire libre o adentro de algún lugar?

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 6: Sensorial y de Cuidado (Esencias de Aromaterapia, Reflexión en Silencio & Reporte Personal)

**¿Qué es?** En esta estación los estudiantes cuidarán de sí mismos 1.) aprendiendo y utilizando una variedad de esencias de aromaterapia mientras 2.) se toman un tiempo para reflexionar en silencio y crear un reporte personal. Las esencias como lavanda, rosa, madera de cedro y limón son populares en la aromaterapia. Una buena adición a esta estación es la música suave y relajante.

**Objetivo:** Los estudiantes experimentarán una variedad de esencias de aromaterapia para descubrir que les brinda una sensación de calma y paz, para luego tener un tiempo de calma y reflexión y/o escribir un reporte personal.

**Instrucciones:** Crea un contenedor para cada esencia utilizando bolas de algodón, contenedores de rollos de fotografía antiguos, o tupperes pequeños. Añade unas gotitas de la esencia sobre el algodón. Los estudiantes buscarán un lugar cómodo en el espacio (considera utilizar almohadas, cojines, sofás, etc.), experimentarán con las esencias y se tomarán un tiempo en silencio para reflexionar y/o hacer un reporte personal. Les sugerimos que los estudiantes estén separados a una distancia de 4-6 pulgadas cuando huelan las diferentes esencias.

**Variación:** Una posible variación a este ejercicio es ofrecer a los estudiantes retazos de telas muy suaves al tacto, de las cuales podrán cortar un cuadrado pequeño para quedarse y tocar cuando se sientan activados.

**Nota:** Por favor profesores, tengan cuidado con las sensibilidades que los alumnos puedan tener a algunas de las esencias y aromas. Les recomendamos utilizar sólo cantidades pequeñas de la variedad de esencias (ver las indicaciones de arriba).

### Materiales:

- Esencias
- Contenedores pequeños
- Algodón
- Un espacio o rincón cómodo
- Un diario y lapiceros o lápices
- Retazos de tela suave para la variación de esta experiencia

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 7: Rompecabezas Comunitario

**¿Qué es?** Este rompecabezas comunitario enfatiza la importancia de “sanar” y que “todos estamos unidos en esto”.

**Objetivo:** Los estudiantes identificarán lo que significa sanar para ellos y luego contribuirán en un rompecabezas comunitario o del salón de clase.

**Instrucciones:** Después de poner su nombre en la parte de atrás de una pieza, los estudiantes luego dibujarán o escribirán algo (pequeño) en el frente de la pieza que represente lo que significa la palabra “sanar” para ellos o, de manera alternativa, algo que les brinde alegría.

**Variación:** Si es que no tienes una impresora en 3D, crea un rompecabezas utilizando un tablero de etiquetas o una cartulina, cortando el número de piezas necesarias para cada uno de tus estudiantes.

### Materiales:

- Usar **este documento** con una impresora en 3D, puedes usar una cartulina o cartón para crear un afiche si es que no tienes acceso a una impresora en 3D.
- Plumones o marcadores permanentes o pintura permanente
- Cartulina o cartón para crear un afiche

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 8: Experiencia Somática

**¿Qué es?** La “experiencia somática” es un enfoque centrado en el cuerpo que se expande a los pensamientos y emociones asociados a experiencias traumáticas, que incluyen las respuestas naturales (somáticas) del cuerpo. Los jóvenes conectarán con su cuerpo y su sistema nervioso a través de respiraciones, visualizaciones y para aprender estrategias que podrán aplicar en cualquier momento que se sientan activados por alguna situación. A través de esta experiencia, incrementarán su autoconocimiento y autorregulación.

**Objetivo:** Participando en un escaneo corporal guiado, los estudiantes desarrollaran conciencia de sí mismos respecto a su cuerpo emocional y sus estrategias de regulación.

### Instrucciones:

1. Empieza notando como te sientes en tu cuerpo en este momento. Esto lo puedes lograr enfocando tu atención en tu respiración.
2. Escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies y distingue todas las sensaciones que sientes en el cuerpo. ¿Dónde te sientes tenso o relajado? Se curioso, ¿por qué crees que sientes eso?
3. Cuando sientas tensión, trata de respirar hondo hinchando tu vientre. Después, regresa a tu respiración normal y continúa escaneando tu cuerpo.
4. Una vez que te sientas conectado con tu respiración y mas alerta de las sensaciones de tu cuerpo, comienza a activar tus sentidos, uno a la vez:
  - ¿Qué puedes VER?
  - ¿Qué puedes ESCUCHAR?
  - ¿Qué puedes OLER?
  - ¿Qué puedes SABOREAR?
  - ¿Qué puedes TOCAR?
5. Regresa tu atención a tu cuerpo e intenta notar si algo ha cambiado.

**Nota:** si deseas, puedes usar [este video](#) de una experiencia somática guiada para niños pequeños, o [este video](#) para niños más grandes, jóvenes o adultos.

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 9: La Naturaleza como un Camino hacia la Sanación

**¿Qué es?** Pasar tiempo en la naturaleza para promover la sanación.

**Objetivo:** La relación de las personas indígenas con su tierra tradicional es parte importante de su identidad. La espiritualidad y conexión con la naturaleza es una manera de sanar que está enraizada en su cultura e historia. Las investigaciones también demuestran que el tiempo en la naturaleza ayuda a los niños, jóvenes y familias a lidiar con la adversidad y conseguir resiliencia, recuperación y regulación. Esto incluye intervenciones como la terapia de naturaleza, baños de bosque y meditación al aire libre, o simplemente jugar al aire libre, jardinería o salir a caminar.

**Instrucciones:** ¡Anda afuera! Respira profundamente. Luego, hazlo otra vez. Mira hacia arriba, abajo y a todo tu alrededor. Nota algo nuevo. Escucha las canciones de las aves. Busca olores que reconozcas. Observa lo que todos tus sentidos te puedan transmitir del mundo natural y encuentra tu lugar en él.

### Encuentra tus propias maneras de conectar con la naturaleza:

- Pasa tiempo a solas al aire libre.
- Pasa tiempo en la naturaleza con tu familia y amigos.
- Anda a conciertos y otros eventos al aire libre.
- Participa en programas guiados de descubrimiento.
- Prepara tu propia misión de descubrimiento.
- Toma una clase de yoga o meditación al aire libre.
- Inscríbete en un programa de baños de bosque
- Crea piezas de arte con materiales naturales que estén muertos, desprendidos y en el suelo.
- Aprende de la naturaleza a través de exhibiciones y señalizaciones educativas.
- Encuentra cómo puedes ayudar a cuidar la naturaleza y toma acciones.
- Encuentra otras maneras de conectar con la naturaleza y comparte las buenas noticias.

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 10: Crea tu Propio Afiche de Bienestar

**¿Qué es?** En esta estación los estudiantes crearán un mini afiche de todas las actividades que los ayuden a sanar, mantenerse saludables y resilientes.

**Objetivo:** Los estudiantes serán capaces de generar una lista de actividades que hayan encontrado más sanadoras para ellos, luego crearán un afiche para su uso personal.

**Instrucciones:** Los estudiantes tomarán un papel y lo doblarán por la mitad hasta que obtengan el número de cuadrados que necesiten. Luego, dibujarán iconos o imágenes de las actividades que hayan considerado más útiles para ayudarlos a sanar y las describirán. Finalmente, los estudiantes encontrarán un lugar en su casa o en la escuela en donde puedan acceder fácilmente a este afiche de bienestar.

**Variación:** Los estudiantes pueden tener la iniciativa de compartir estos afiches con el resto de su familia. Juntos, podrán participar de estas actividades de bienestar en familia diariamente o semanalmente.

### **Materiales:**

- Papel
- Lapiceros, lápices de colores, lápices, crayones, plumones o marcadores

# Manual de sanación en un vistazo

creado por jóvenes para jóvenes

## Estación 11: Retroalimentación

**¿Qué es? Una pequeña encuesta.** Como agradecimiento, los que se encuentren en el área de Boulder recibirán un certificado de regalo para un pastel de 8 pulgadas de Nothing Bundt Cakes (hasta agotar stock). Asegúrate de dejar tu dirección en la encuesta para que podamos mandarte este certificado de regalo.

**Objetivo:** Cada líder estudiantil, profesor, consejero o defensor de la salud mental que utilice este manual completará una encuesta y, de esta manera, contribuirá a futuras oportunidades de sanación en el área de Boulder.

**Instrucciones:** Luego de haber desarrollado las actividades de sanación, los adultos y estudiantes deberán utilizar el enlace anterior para contestar unas preguntas. **Esto brindará información para futuros trabajos de sanación en nuestra comunidad.**