

SESIÓN 4: AGUA – SANANDO EL ALMA

RECONOCER EL ESTRÉS MIGRATORIO



Muchas personas dentro de la comunidad latina en Estados Unidos cargan con un estrés profundo y, en algunos casos, trauma relacionado con la migración. Estas experiencias pueden incluir trauma vivido durante la jornada a los Estados Unidos, la separación familiar, el miedo constante a la deportación, la incertidumbre legal, la discriminación, las barreras del idioma y la presión de adaptarse a una nueva cultura mientras se intenta sostener a la familia.

Incluso cuando el proceso migratorio ocurrió hace años, el cuerpo y el sistema nervioso pueden seguir reaccionando como si el peligro aún estuviera presente ya que es una herramienta de sobre vivencia que acumulamos en nuestras células, como discutimos en la sesión uno.

Es importante recordar que estos comportamientos no son una debilidad, sino reacciones normales ante experiencias difíciles y dolorosas. Nuestro trabajo es determinar si cuando el cuerpo se activa en realidad estamos en peligro en ese momento en particular, y si no practicar habilidades de enraizamiento para apagar nuestra respuesta automática del estrés y volver nuestra consciencia y cuerpo al momento presente. Toma mucha practica al principio ya que nos activamos con mas frecuencia. Así que es muy importante tenernos compasión y paciencia durante este proceso.

Reconocer el impacto del estrés migratorio es un primer paso hacia la sanación, la resiliencia y el autocuidado con compasión. En este taller hablaremos de como utilizar el poder curativo del agua para poder sanar heridas emocionales.

HIDROTERAPIA Y AROMATERAPIA:

PRÁCTICAS ANCESTRALES PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL

En este espacio te invitamos a reconectar con dos prácticas ancestrales profundamente sanadoras: la hidroterapia (el uso terapéutico del agua) y la aromaterapia (el uso de aceites esenciales de origen vegetal). Ambas apoyan la salud mental y ayudan a regular el sistema nervioso, acompañándote a sentir más calma, equilibrio y conexión contigo misma/o. Estas prácticas no solo cuentan con respaldo de la ciencia moderna, sino que también forman parte de las tradiciones ancestrales latinas de sanación.

HIDROTERAPIA

En muchas comunidades latinas, el agua ha sido vista desde siempre como una fuente de sanación, limpieza y renovación. Tal vez has escuchado o participado en prácticas como los limpias/baños de hierbas, el temazcal (ceremonias de la cabaña de sudor) o las inmersiones en ríos. Estos rituales se han utilizado para limpiar el cuerpo, calmar la mente y restaurar el equilibrio emocional.

Tradicionalmente, han sido guiados por curanderas y curanderos, para ayudar a liberar el estrés, el duelo y la energía negativa, apoyando tanto el bienestar físico como el espiritual.



Nuestro cuerpo reconoce la sabiduría ancestral de sanación que es innata y nos lleva a lugares modernos que tenemos mas accesibles para brindar relajación y sanación, como el spa, jacuzzi, sauna, baños de lodo, aguas termales, un pedicura de spa y un salón de belleza para un lavado y corte. Todos utilizan el agua para honrar nuestro cuerpo y calmar nuestro sistema nervioso. ¿Acaso no te sientes mucho mejor después de visitar cualquiera de esos lugares? Te invitamos a que practiques el poder del agua en tu casa con hierbas y flores accesibles y en tu propia ducha o tina.



AROMA

TERAPIA EN LA CULTURA LATINA

La aroma-terapia, que utiliza los aromas de plantas y flores, también forma parte de la sanación ancestral latina. Los remedios pueden incluir quemar copal o salvia, usar infusiones herbaria o aplicar aceites elaborados de plantas como lavanda, manzanilla o ruda (ruda). Estos aromas se utilizan para calmar la ansiedad, promover la relajación y crear un espacio sagrado para la sanación. El uso de plantas aromáticas suele transmitirse de generación en generación, conectando a los individuos con su herencia y comunidad. Probablemente tu utilizas esta herramienta ya con aromatizadores sintéticos, te animamos a conectarte con tu sabiduría ancestral y utilizar productos naturales que dan mejor apoyo a tu sistema nervioso.



BENEFICIOS ACTUALES E INTEGRACIÓN EN TU VIDA DIARIA

Hoy sabemos que la hidroterapia y la aroma-terapia pueden ayudar a reducir el estrés, aliviar la ansiedad y apoyar la regulación emocional. Aquí hay unas ideas:

- **Un baño o ducha caliente**, el movimiento suave en el agua o el uso consciente de aceites esenciales pueden relajar el cuerpo, disminuir las hormonas del estrés y activar los sistemas naturales de sanación.
- **Un baño o ducha de agua fría**, nos da ánimo y energía, más concentración y buen humor. Menos estrés porque entrena al sistema nervioso y reduce tensión, ira y depresión aumentando nuestra resiliencia. Una ducha fría 60–90 min antes de acostarse ayuda a dormir mejor.
- **Añadir aceites calmantes o sales de Epsom a un baño**— ayuda a que el cuerpo se relaje y ayuda a mejorar el sueño.
- **Usar un difusor o quemar incienso** durante momentos de descanso— puede convertirse en una experiencia multi-sensorial que honra tanto la sabiduría ancestral como la ciencia moderna.
- **Cortar hierbas y flores de tu jardín** como romero, lavanda, rosas hervirlas y dejarlas enfriar para utilizar como un enjuague después de la ducha con la intención de limpiar tus energías o emociones pesadas como la tristeza del duelo e impotencia, para liberarte de estrés y devolverte la calma.

EL AGUA

CUNA ANCESTRAL DE LA VIDA Y LA SANACIÓN

Desde tiempos ancestrales, el agua ha sido reconocida como el primer hogar de la vida. Antes de nacer, todas y todos habitamos el agua: flotamos en el vientre materno, sostenidas/os por el líquido amniótico que nos protege, nos nutre y nos conecta con el latido de quien nos gestó.

En muchas culturas originarias y saberes ancestrales de nuestros pueblos, el agua



representa la madre primordial, la memoria del cuerpo y la continuidad de la vida. El nacimiento es, en esencia, una transición sagrada a través del agua: pasamos del mar interno del vientre al mundo exterior, llevando en nuestro cuerpo la huella de esa primera experiencia de cuidado, contención y relación. Durante el embarazo, el parto y el periodo posnatal, el agua continúa siendo una aliada poderosa para la salud mental, emocional y espiritual de madres y familias.

Las prácticas ancestrales vinculadas al agua —como los baños rituales, las limpiezas con hierbas, el uso consciente del agua tibia, las infusiones, el sonido del agua y las ceremonias de bendición— ayudan a regular el sistema nervioso, liberar emociones acumuladas, sostener el duelo y honrar los cambios profundos del cuerpo y la identidad.

El agua nos invita a fluir con lo que se mueve, a soltar la culpa, el miedo y la sobrecarga, y a recordar que no estamos solas/os: así como el agua sostiene al cuerpo, la comunidad sostiene a quien da vida.

En Raíces y Alas, trabajamos el elemento agua como una herramienta de sanación para el cuidado prenatal y posnatal, recordando que sanar no es hacerlo todo, sino permitirnos ser sostenidas. Al reconectar con el agua —a través de la respiración, el contacto, el ritual y la intención— las madres y familias pueden restaurar su equilibrio emocional, fortalecer el vínculo con sus bebés y honrar la sabiduría ancestral que vive en sus cuerpos.

El agua nos enseña que la ternura también es fuerza, y que al cuidarnos, seguimos el camino que nuestras ancestras y ancestros abrieron para nosotras/os.

PRÁCTICA GUIADA DEL AGUA: SOSTÉN, FLUIDEZ Y RENACIMIENTO

PARA EL CUIDADO EMOCIONAL PRENATAL Y POSNATAL

Esta práctica honra el cuerpo que gesta, que ha gestado y que cuida

1. Preparación del Espacio Duración: 5 minutos

Busca un espacio tranquilo. Si es posible, ten cerca:

- Un vaso o cuenco con agua, Una vela (opcional), un cojín para apoyar tu cuerpo
- Coloca el agua frente a ti. Si estás en etapa prenatal, coloca una mano en tu vientre.
- Si estás en etapa posnatal, coloca una mano en tu corazón o en tu vientre.
- Respira profundo tres veces. Al exhalar, imagina que tu cuerpo se suaviza, como el agua que descansa y di esta Intención/afirmación (en voz alta o en silencio):

“Recuerdo al agua como sostén, como memoria ancestral y como cuidado amoroso.”

2. Ejercicio Somático: Respiración Acuática Duración: 5–7 minutos

Este ejercicio ayuda a regular el sistema nervioso y a crear sensación de seguridad.

- Inhala lentamente por la nariz contando hasta 4.
- Exhala por la boca contando hasta 6, como si soplaras suavemente sobre agua.
- Al inhalar, imagina que el agua entra fresca y calmante.
- Al exhalar, permite que el agua se lleve tensión, miedo o cansancio.
- Si estás embarazada, imagina que el agua rodea y protege a tu bebé.
- Si estás en posparto, imagina que el agua sostiene tu cuerpo y tu corazón.
- Permite un balanceo o movimiento suave del cuerpo si lo deseas.

3. Baño o Limpia Suave Duración: 10–15 minutos

Este ritual puede hacerse en la ducha, baño de pies o con un paño tibio.

- **Baño consciente:** Mientras el agua cae, repite lentamente:

“Así como el agua limpia, también me libera.”

- **Limpia suave:**

- Moja un paño en agua tibia (puedes agregar manzanilla o lavanda).
- Pasa el paño por brazos, cuello y vientre (o corazón), con movimientos lentos.
- Imagina que el agua recoge lo que ya no necesitas cargar.
- Elige las afirmaciones que más resuenen contigo y Repítelas 3 veces:
 - ***Mi cuerpo sabe cómo cuidar y cómo sanar.***
 - ***Soy sostenida por la sabiduría de mis ancestras.***
 - ***Permito que el descanso también sea parte de la sanación.***
 - ***El agua me recuerda que no estoy sola.***
 - ***Mi proceso es válido, sagrado y suficiente.***

4. Integración Posnatal: Vínculo y Contención Duración: 5 minutos

Si tu bebé está contigo, colócalo/a cerca o sobre tu pecho.

- Respiren juntas/os por unos momentos.
- Coloca una mano en tu corazón y otra en el cuerpo del bebé y susurra (o piensa):

“Estamos a salvo. Estamos sostenidas/os. Estamos aprendiendo juntas/os.”

- Agradece al agua.
- Bebe un poco del agua del cuenco, si lo deseas, como acto de integración.

5. Cierre:

Repite esta afirmación de gratitud: **“Honro el agua que me dio vida y la que hoy me sostiene.”**

Sugerencias para la Vida Diaria: Beber agua con intención cada mañana, duchas conscientes de 2–3 minutos, Sonidos de agua para dormir

ACTIVIDAD

HAZ TU PROPIO APLICADOR AROMATICO Y RAMO AROMATICO PARA HERVIR

Difusor de aromaterapia

Utiliza aceites esenciales como lavanda o eucalipto para crear una atmósfera relajante en casa. Los aromas pueden tener un impacto poderoso en el estado de ánimo. Si no tienes difusor, hierve un poco de agua y agrega algunos aceites esenciales, canela, limones, romero o tu combinación favorita para mejorar tu estado de ánimo.

Recomendaciones de aceites esenciales

Para relajarse: lavanda.
Para dormir: manzanilla.
Para la meditación: naranja.
Para la ansiedad: sándalo.
Para el estrés: salvia.
Para levantar el ánimo: Limón.
Para difundir: bergamota.
Para uso tópico: Rosa.



Aplicador de bola Aromatico

Ingredientes:

Aplicador de bola

Aceite de Oliva, u otro aceite vegetal que gustes
Aceites de aroma esenciales como lavanda, limon, romero, menta...

Instrucciones:

Llenar con el aceite de oliva $\frac{3}{4}$ del aplicador

Anade 10 gotas de aceite aromatico

Pon la bola para tapar el aplicador y mezclalo.

Ahora aplicatelo y disfruta!

Recetas de olla a fuego lento

Aroma de sidra de manzana:

hierva agua y agregue al menos dos cáscaras de manzana, una ramita de canela o más y tres clavos de olor enteros o más, y déjelo hervir por 5 minutos y después déjelo cocinar a fuego lento.

Aroma de bosque/limpio:

hierva agua y agregue al menos cinco hojas de laurel, tres ramitas de romero y unas rodajas de limón y déjelo cocinar a fuego lento después de hervir.



CACAO CEREMONIAL

CONEXIÓN ANCESTRAL, APERTURA DEL CORAZÓN Y CUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO

La ceremonia del cacao es una práctica lenta e intencionada, arraigada en la sabiduría ancestral de los pueblos indígenas de América Latina, especialmente en Mesoamérica, donde el cacao ha sido durante mucho tiempo honrado como planta sagrada utilizada para la curación, la conexión y el cuidado comunitario.

Durante generaciones, el cacao se compartió en ceremonias para apoyar el equilibrio emocional, fortalecer el corazón y restaurar la armonía dentro del cuerpo y el espíritu, especialmente en tiempos de transición, duelo o estrés colectivo.

Cuando se aborda con cuidado y consentimiento, el cacao ceremonial puede ofrecer una forma suave de calmar el sistema nervioso, invitando a sensaciones de calidez, seguridad y anclaje. Esta práctica honra la comprensión de que la sanación ocurre en la relación: con nosotros mismos, entre nosotros mismos y con los antepasados que nos precedieron. Se te invita a participar en este ritual de una manera que te apoye, a tu propio ritmo, honrando tus experiencias vividas y raíces culturales.

A diferencia del chocolate comercial, en estas ceremonias se consume cacao de grado ceremonial, que es una pasta o polvo de cacao 100% pura, orgánica y mínima mente procesada para preservar sus compuestos activos.

Pero entendemos que a veces es difícil de encontrar y es costoso, así que lo importante es el respeto, gratitud y la intención que tu pongas al chocolate que te prepares y este a tu alcance.

Las ceremonias de cacao se han popularizado como una práctica de bienestar para apoyar:

- **La Salud Cardiovascular:** el cacao es rico en flavonoides que apoyan la circulación y la vitalidad del corazón.
- **Equilibrio Emocional:** Ayuda a reducir el ruido mental, permitiendo escuchar mejor las necesidades del cuerpo y las emociones.
- **Conexión Comunitaria:** Fomenta un espacio seguro para la vulnerabilidad y la empatía entre los asistentes.



Las ceremonias suelen ser guiadas por facilitadores y duran entre una y tres horas. Es importante establecer una intención personal antes de beber el cacao para guiar la experiencia introspectiva.

A continuación te guiaremos en tu propia ceremonia.

INTENCIÓN GUIADA Y REFLEXIÓN

HONRANDO A LOS ANTEPASADOS

Antes de beber el cacao, tómate un momento para acomodar tu cuerpo. Si te sientes cómodo, coloca una mano en el corazón y otra en el vientre. Respira despacio unas cuantas veces, permitiéndote llegar plenamente a este momento.

En silencio o en voz alta, establece esta intención:

"Invito a la sabiduría, el amor y la protección de mis antepasados. Honro sus caminos, su resiliencia y los caminos que recorrieron para poder estar aquí hoy. Que este momento traiga recuerdo, consuelo y fortaleza a mi corazón y a mi sistema nervioso."

Mientras bebes el cacao, imagina su calor extendiéndose suavemente por tu pecho, suavizando zonas que llevan peso o tensión. Puedes reflexionar sobre las siguientes indicaciones, eligiendo una o dejando que fluyan de forma natural:

- ¿Qué fortalezas o valores me han transmitido a través de mis antepasados? (En momentos difíciles o de gozo)
- ¿Cómo ha surgido la resiliencia en mi familia o linaje?
- ¿Qué tipo de consuelo o apoyo deseo recibir ahora mismo?

No hay una forma correcta o incorrecta de experimentar esta práctica. Puedes sentir emociones, recuerdos, calma o simplemente presencia. Todas las respuestas son bienvenidas. Permítete recibir lo que te sienta nutritivo, sabiendo que llevas la fuerza ancestral dentro de ti.

Tu puedes desarrollar un ritual donde te das tiempo individual para relajarte y desconectarte del estrés del día o puedes compartirlo con seres queridos para dar cariño a tu alma y sentir el abrazo cálido que le dan tus ancestros a tu corazón para brindarte alivio.



¿Te animas a practicarlo?

SESIÓN 5: VIENTO

FORTALECIMIENTO DE LA COMUNIDAD

El viento encarna la comunicación, la respiración y la conexión, y desde las tradiciones ancestrales también se reconoce a través del sonido y la vibración como una fuerza sanadora. En muchas culturas latinoamericanas, el sonido —como el canto, los tambores, las flautas, los rezos y los cantos ceremoniales— ha sido utilizado para llevar mensajes, liberar emociones y fortalecer los lazos comunitarios.

Esta sesión se enfoca en cultivar relaciones de apoyo, comunicación consciente y sanación colectiva, reconociendo que el sonido viaja como el viento y nos recuerda que no sanamos en aislamiento. A través del trabajo de respiración, la sanación sonora, los diálogos grupales y las actividades colaborativas, se refuerza la importancia de la comunidad como un espacio de sostén, pertenencia y resiliencia compartida en el proceso de sanación.



Disfruta del baño de sonido ofrecido durante la sesión o cuando estes en casa en YouTube, aquí hay unos de nuestro facilitador Martin Espino, Musico Ceremonial Tradicional (instrumentos indigenas incluyendo unos hechos a mano pro Martin Espino estan incluidos en las fotos)

Parte 1: https://youtu.be/0kCpfTS_UJs?si=Xn_sXEHUK217jbAH

Parte 2: https://youtu.be/0kCpfTS_UJs?si=ZjuKZxfMTd0liITR

Instrucciones y Reflexion

- Antes de comenzar a escuchar haz un escaneo corporal y nota como se siente tu cuerpo, mente y respiración para poder comparar al final.
- Que diferencias notas después del baño en tu cuerpo, mente o respiración?
- Que sentiste durante el baño, lloraste, te dormiste, encontraste tu calma interior?

Te animamos a utilizar la medicina que provee la musica, explora en YouTube o en tu comunidad por facilitadores locales que ofrecen estos servicios cerca de ti.

TRABAJO DE RESPIRACIÓN

CALMAR EL CUERPO Y CREAR CONEXIÓN

El ejercicio de la respiración es una práctica sencilla pero poderosa que ayuda a calmar el sistema nervioso y a crear una sensación de seguridad y conexión dentro del cuerpo. Cuando experimentamos estrés, trauma o incertidumbre continua, nuestra respiración a menudo se vuelve superficial o rápida sin que nos demos cuenta. Al devolver la conciencia a la respiración, podemos señalar suavemente al cuerpo que es seguro ralentizar. El trabajo de respiración se ha utilizado en diversas culturas y tradiciones ancestrales como herramienta para arraigarse, sanar y regular las emociones. En esta práctica, no existe una forma "correcta" de respirar—solo una invitación a notar, suavizar y reconectar contigo mismo a tu propio ritmo. Se recomienda practicar estos ejercicios de formas que te resulten de apoyo y parar o ajustar en cualquier momento.

Respiración alternativa por las fosas nasales (Nadi Shodhana)



- Siéntate cómodamente con la columna recta.
- Utiliza tu pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha.
- Inhala profundamente por la fosa nasal izquierda.
- Cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular derecho.
- Libera la fosa nasal derecha y exhala por ella.
- Inhala por la fosa nasal derecha.
- Cierra la fosa nasal derecha, suelta la fosa nasal izquierda y exhala por ella.

Repita este ciclo, concentrándose en el flujo de la respiración.

Respiración abdominal para anclar

Esta respiración favorece la relajación y ayuda al cuerpo a salir del modo de estrés.

- Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- Pon una mano en el pecho y otra en el vientre.
- Inhala lentamente por la nariz, permitiendo que la barriga se eleve.
- Exhala suavemente por la boca, dejando caer la barriga.



Continúa durante 2–5 minutos, concentrándote en respiraciones lentas y constantes.



Respiración de caja

- Inhala contando hasta 4.
- Aguante la respiración mientras cuenta hasta 4.
- Exhala contando hasta 4.
- Aguante la respiración mientras cuenta hasta 4.
- Repita el ciclo, extendiendo gradualmente la cuenta si se siente cómodo.



Respiración centrada en el corazón (conexión y consuelo)

Esta respiración apoya la calidez emocional y la autocompasión.

- Pon una mano sobre el corazón.
- Inhala despacio, imaginando la respiración moviéndose hacia tu espacio del corazón.
- Exhala suavemente, imaginando el calor extendiéndose por tu pecho.
- Con cada respiración, di en silencio: "Estoy a salvo en este momento."

Continúa durante 2–4 minutos.

Conteo consciente de la respiración

- Inhala profundamente, contando "uno" en tu mente.
- Exhala completamente, contando "dos".
- Continúe esta cuenta hasta diez, luego comience de nuevo la cuenta de uno.

Si su mente divaga, vuelva su mente a la cuenta.

RECORDANDO A LA COMUNIDAD COMO MEDICINA

Nuestros antepasados entendieron que la sanación nunca estaba destinada a ocurrir sola. En muchas culturas indígenas y latinas, el bienestar se basaba en el cuidado colectivo, la responsabilidad compartida y la conexión profunda entre sí. La comunidad fue — y sigue siendo — una fuente de fortaleza, protección, sabiduría y resiliencia. En tiempos difíciles, la gente se reunía para compartir historias, preparar comida juntos, cantar, rezar, llorar y celebrar. Estos actos no eran solo sociales; Estaban sanando. Reconectar con la comunidad hoy es una forma de recordar las enseñanzas ancestrales y honrar la verdad de que el apoyo, la pertenencia y la humanidad compartida ayudan a regular nuestros sistemas nerviosos y a restaurar la esperanza.

FORMAS DE CONECTAR CON LA COMUNIDAD PARA LA SANACIÓN Y RESILIENCIA COLECTIVAS

Puedes empezar por lo que te resulte accesible y seguro. La comunidad no tiene por qué ser grande ni formal, puede empezar con una conexión de confianza.

- **Crea o únete a pequeños círculos de conexión:** esto puede ser un paseo semanal, una reunión de café, un grupo de oración o un círculo de sanación donde la gente pueda escuchar y ser escuchada sin juicios.
- **Comparte historias y sabiduría vivida:** Invita a conversaciones sobre la historia familiar, los viajes migratorios o las lecciones transmitidas por los mayores. La narración mantiene vivo el conocimiento ancestral y fortalece los lazos.
- **Practica rituales colectivos:** Enciende una vela juntos, compartid una comida, escuchad música, cantad, respirad o honrad fechas importantes. Los rituales sencillos nos recuerdan que pertenecemos.
- **Ofrece y recibe apoyo:** La resiliencia comunitaria crece cuando la atención fluye en ambos sentidos. Pide ayuda cuando la necesites y ofrece presencia cuando otros tengan dificultades.
- **Participar en el servicio o la ayuda mutua:** Ayudarse mutuamente mediante el reparto de alimentos, el cuidado de los niños o la protección refleja valores ancestrales de reciprocidad y supervivencia compartida.
- **Reconecta con espacios culturales:** Los eventos culturales, grupos lingüísticos, espacios espirituales u organizaciones comunitarias pueden ser lugares poderosos de sanación y reconexión.



ACTIVIDAD DE MAPEO COMUNITARIO

RECONECTAR CON EL APOYO

Esta actividad te ayuda a identificar fuentes de conexión y apoyo en tu vida. Ve despacio e incluye solo lo que te resulte seguro.

Instrucciones:

- Dibuja un círculo en el centro de la página y escribe "Yo" dentro.
- Alrededor de ella, dibuja círculos adicionales para personas, grupos o lugares que te ofrezcan apoyo (familia, amigos, vecinos, espacios espirituales, grupos culturales, compañeros de trabajo, organizaciones comunitarias).
- Dibuja los círculos más cercanos a ti; Coloca conexiones más distantes o emergentes más lejos.
- Usa flechas o símbolos para mostrar dónde el apoyo se siente fuerte, en crecimiento o dónde te gustaría tener más conexión.

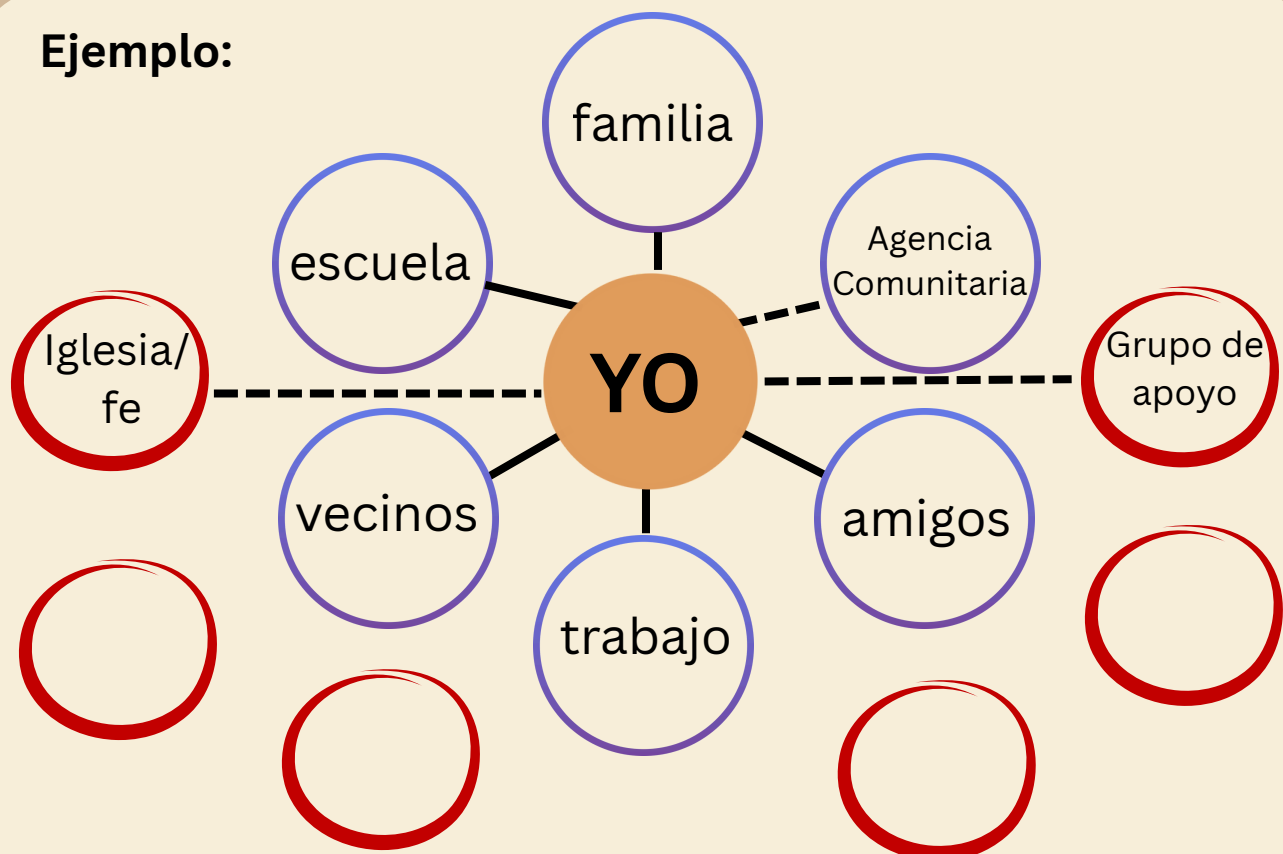
Puntos de reflexión:

¿Qué conexiones me resultan más nutritivas ahora mismo?

¿Dónde siento que pertenezco o estoy seguro?

¿Cuál es un pequeño paso que puedo dar para fortalecer o reconstruir la comunidad esta semana?

Ejemplo:



SESIÓN 6: INTEGRACIÓN DE LOS ELEMENTOS

Esta sesión te invita a reflexionar sobre todo lo que has explorado a lo largo de la serie y a empezar a entretelar los cuatro elementos —fuego, tierra, agua y viento— en tu vida cotidiana de formas que se sientan realistas, nutritivas y significativas. Nuestros antepasados entendían que el bienestar no es algo que practicamos solo en momentos de crisis, sino algo que cultivamos a diario a través de la intención, el equilibrio y la comunidad.

PREVENCIÓN, ETAPAS DE LA VIDA Y HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO

El bienestar y la prevención son diferentes a lo largo de la vida. En esta parte del taller, exploramos cómo el estrés, las transiciones y las responsabilidades pueden manifestarse en diferentes etapas de la vida —como juventud, adultez, paternidad, cuidado y envejecimiento— y cómo la conciencia temprana y las prácticas de apoyo pueden prevenir el agotamiento, el sobrepeso emocional y la desconexión.

Repasemos herramientas prácticas de afrontamiento basadas tanto en la sabiduría ancestral como en las prácticas contemporáneas de salud mental, incluyendo:

- **Fuego (Mente):** establecer límites, motivación, expresión emocional, y creación de significado
- **Tierra (Cuerpo):** anclaje, descanso, alimento, movimiento y rutina
- **Agua (Alma/Emociones):** liberación emocional, autocompasión, cuidado del duelo y flexibilidad
- **Viento (Comunidad/Conexión):** respiración, comunicación, sonido y apoyo social

Esta es una oportunidad para observar patrones, crecimiento e ideas que han surgido a lo largo de la serie. Aquí se honra la sabiduría comunitaria: tu voz y tu experiencia vivida importan.

REFLEXIÓN:

- ¿Qué elemento me parece más fuerte en la vida ahora mismo?
- ¿Qué elementos estuvieron más presentes en su niñez, adolescencia, adultez, paternidad y papel de proveedor de cuidado a otra persona?
- ¿Cuál parece que necesita más cuidados?
- ¿Cómo han cambiado mi mente, cuerpo, alma y sentido de comunidad durante estos talleres?
- ¿Qué prácticas o enseñanzas ancestrales quiero continuar?

Se te anima a tomar lo que te resuene, adaptar las prácticas a tus necesidades y avanzar a tu propio ritmo. La curación no es lineal, y el equilibrio es diferente para cada persona.

HERRAMIENTAS DE MEDICINA ENERGÉTICA

En esta sesión, se te invita a explorar prácticas de sanación energética como herramientas suaves para apoyar el equilibrio emocional, aliviar el estrés y regular el sistema nervioso. Muchas tradiciones ancestrales de sanación en América Latina y culturas indígenas han reconocido durante mucho tiempo que las emociones, el estrés y el trauma se encuentran no solo en la mente, sino también en el cuerpo y el campo energético. Prácticas como la EFT (Técnicas de Libertad Emocional) y el Reiki ofrecen formas de liberar emociones intensas, restaurar el equilibrio y crear una sensación de protección y arraigo. Se te anima a participar en estas prácticas a tu propio ritmo y a elegir lo que te resulte más apoyable.

EFT (TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL) PARA CALMAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES PESADAS

EFT, también conocido como tapping, es una práctica suave que combina pequeños golpecitos con los dedos en puntos específicos del cuerpo mientras llevas atención a tus emociones y te ofreces palabras de validación y cuidado. Esta técnica puede ayudarte a calmar el sistema nervioso, liberar tensión emocional y reconectar con una sensación de seguridad interna.

Puedes practicar EFT en cualquier momento: al despertar, antes de dormir, después de un día difícil o cuando sientas estrés, ansiedad o carga emocional.



EL REIKI

El Reiki es una práctica calmante que canaliza la “energía vital universal” (Rei-Ki) a través de las manos del practicante hacia el participante, buscando equilibrar el cuerpo. Esta basada en la energía que favorece la relajación profunda y la restauración emocional. Durante el Reiki, puedes experimentar calidez, tranquilidad o una sensación de paz mientras el cuerpo es invitado a un estado de sanación. El Reiki honra la capacidad natural del cuerpo para sanar y puede ayudar a liberar el estrés, restaurar el equilibrio emocional y crear espacio para la renovación.

¿Cómo funciona?

- **Canalización de energía:** El terapeuta actúa como un canal para la energía universal, dirigiéndola a las áreas donde se necesita.
- **Toque suave:** Se colocan las manos en diferentes posiciones sobre el cuerpo, sin presionar, para transferir energía
- **Equilibrio energético:** Se cree que los desequilibrios o bloqueos energéticos causan enfermedades, y el Reiki ayuda a restaurar el flujo normal de energía.
- **Combinación de herramientas:** A veces se combina con aromaterapia, cristales, y sanación sonora (cuencos cristalinos o tibetanos, baño de sonido).



Recordatorio:

No existe una forma "correcta" de experimentar la sanación energética. Algunas personas notan cambios inmediatos, mientras que otras notan cambios sutiles con el tiempo. Todas las experiencias son válidas. Siempre tienes el control y puedes pausar o modificar cualquier práctica según sea necesario. Estas herramientas se ofrecen para apoyar tu bienestar, resiliencia y sensación de seguridad.

PRACTIQUEMOS

Antes de Comenzar busca un lugar tranquilo si es posible. Puedes estar sentada/o o de pie. Respira profundo unas veces y recuerda: puedes pausar o adaptar esta práctica en cualquier momento

Guion Sencillo de EFT (Tapping)

1. Punto de Preparación (borde de la mano)

Con dos o tres dedos, da golpecitos suaves en el borde de una mano (debajo del dedo meñique) mientras repites esta frase 3 veces:

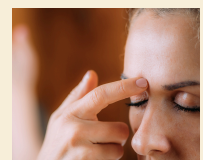
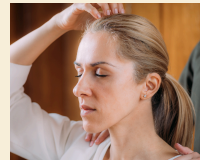
“Aunque en este momento me siento con estrés / ansiedad / emociones pesadas, me acepto y me ofrezco compasión.”

(Puedes cambiar las palabras para que reflejen lo que sientes.)

2. Secuencia de Tapping

Da golpecitos suaves (5–7 veces) en cada punto mientras repites la frase sugerida o una similar que resuene contigo.

- Parte superior de la cabeza:
“Este estrés que llevo.”
- Inicio de la ceja:
“Estas emociones acumuladas.”
- Lado del ojo:
“Todo lo que mi cuerpo ha estado sosteniendo.”
- Debajo del ojo:
“Reconozco cómo me siento.”
- Debajo de la nariz:
“No tengo que cargar con todo sola/o.”
- Barbilla:
“Me doy permiso de soltar un poco.”
- Clavícula:
“Invito calma a mi cuerpo.”
- Debajo del brazo:
“Estoy a salvo en este momento.”



Respira profundo al terminar la ronda. Puedes repetir la secuencia 2–3 veces, ajustando las frases según lo que necesites.

3. Cierre con Intención: Coloca una mano sobre tu corazón y respira lentamente. Repite en voz baja o en silencio: “Mi cuerpo sabe cómo sanar. Me ofrezco paciencia, cuidado y amor.”

EL ARTE COMO HERRAMIENTA ANCESTRAL DE SANACIÓN

Desde tiempos ancestrales, los pueblos indígenas de América Latina han utilizado el arte como medicina para sanar, recordar y resistir. A través del tejido, la cerámica, la pintura, los murales, la danza, la música y los símbolos, nuestras ancestras y ancestros expresaban emociones, contaban historias, honraban a la tierra y fortalecían la vida comunitaria. El arte no era solo decoración; era una forma de comunicación espiritual, una manera de liberar el dolor, celebrar la vida y sostenerse colectivamente en tiempos difíciles.

Hoy, reconectar con el arte como práctica sanadora es una forma de recordar esa sabiduría ancestral. Crear con las manos puede ayudar a calmar el sistema nervioso, liberar emociones que a veces no tienen palabras y generar una sensación de presencia y seguridad en el cuerpo. No se trata de “hacerlo bien” ni de crear algo perfecto, sino de permitir que la expresión fluya con honestidad y compasión.

ARTE, RESILIENCIA Y COMUNIDAD

Cuando creas arte, no lo haces sola/o. Estás dialogando con generaciones que usaron la creatividad para sobrevivir, resistir y sanar. Compartir arte en comunidad nos recuerda que no estamos solas/os en nuestras experiencias y que la sanación se multiplica cuando es colectiva. Cada acto creativo es una afirmación de vida, una forma de resiliencia y un puente hacia el bienestar personal y comunitario.

Recuerda:
Tu creatividad es
medicina. Al
honrarla, honras tu
historia, tu cuerpo y
tu comunidad.



CÓMO INCORPORAR EL ARTE EN TU VIDA DIARIA PARA SANAR Y REGULARTE

- **Dibuja o pinta para expresar emociones:** Usa colores, formas o símbolos para representar cómo te sientes. Deja que tu cuerpo guíe el movimiento.
- **Toma Fotos:** El tomar fotografías de la naturaleza, u otros intereses ayuda a encontrar la calma y el compartirlas ayuda a crear sentimiento de conexión y comunidad.
- **Escribe o crea poesía:** Escribir palabras, frases o cartas puede ayudarte a procesar experiencias, duelos y esperanzas.
- **Trabaja con materiales naturales:** Barro, semillas, hojas o telas conectan el cuerpo con la tierra y apoyan la regulación emocional.
- **Crea rituales artísticos:** Enciende una vela, escucha música ancestral o suave, y crea con intención durante unos minutos.
- **Comparte en comunidad:** Crear arte con otras personas —en círculos, talleres, redes sociales o en casa— fortalece la conexión, la pertenencia y la sanación colectiva.

ACTIVIDAD

CREAR CON LOS CUATRO ELEMENTOS EXPRESIÓN, EQUILIBRIO Y SANACIÓN

Esta actividad te invita a crear desde la sabiduría de los cuatro elementos —fuego, tierra, agua y viento.. Cada elemento representa una forma distinta de sentir, liberar y sostenerte. No necesitas experiencia artística; confía en tu cuerpo y en tu intuición.

Materiales

Papel

Lápices, colores, marcadores o crayones

(Opcional) música suave, una vela, o incienso

Paso 1: Preparar el Cuerpo y el Espacio (Viento – Respiración)

Siéntate cómodamente y toma tres respiraciones lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Siente el aire entrando y saliendo, llevando calma a tu cuerpo.

Repite en silencio:

“Respiro, me conecto y me preparo para crear.”

Paso 2: Conectar con la Emoción (Agua – Sentir)

Pregúntate con suavidad:

¿Qué emociones están fluyendo en mí hoy? ¿Qué necesita expresarse o moverse?

Permite que las emociones aparezcan sin juicio, como el agua que fluye.

Paso 3: Expresión Creativa (Fuego – Acción)

Comienza a crear. Usa colores, líneas, palabras o símbolos para expresar lo que llevas dentro. Deja que el fuego te guíe con intención y energía. Si surge intensidad, recuerda que el fuego también transforma.

Paso 4: Sostener y Dar Forma (Tierra – Estabilidad)

Observa tu creación y añade elementos que representen apoyo, raíces o protección.

Tal vez formas sólidas, colores tierra o símbolos de fuerza.

Siente cómo la tierra te sostiene mientras creas.

Paso 5: Integrar y Honrar (Todos los Elementos)

Coloca una mano sobre tu creación y otra sobre tu corazón. Respira profundamente.

Reconoce cómo los cuatro elementos viven en ti y te acompañan. Repite en voz baja o en silencio: “Honro mis emociones, mi fuerza, mis raíces y mi capacidad de sanar.”

Reflexión: Tómame un momento para escribir o reflexionar

¿Qué elemento sentí más presente en mi proceso creativo? ¿Cuál necesito integrar más en mi vida diaria? ¿Qué me enseña esta creación sobre mi resiliencia?

Recuerda:

Crear desde los elementos es un acto de memoria y sanación colectiva. Cada trazo honra a quienes usaron la creatividad para resistir, sanar y sostener a su comunidad. Tu expresión es valiosa y forma parte de un tejido más grande.

SESIÓN 7: CELEBRACION

CELEBRACIÓN COMO MEDICINA ANCESTRAL

En las culturas latinas e indígenas, la celebración siempre ha sido una forma de sanación. Nuestros antepasados se reunieron no solo en tiempos de alegría, sino también en momentos de dolor, transición, cosecha, nacimiento y recuerdo. Las celebraciones—ya fueran grandes fiestas o pequeñas reuniones familiares—eran formas de liberar estrés, fortalecer los lazos y recordarnos mutuamente que nadie lleva la vida solo. La música, la comida, la risa, el ritual y la narración ayudaron a regular el sistema nervioso, restaurar la esperanza y crear significado tanto en temporadas difíciles como alegres.

Mantener la tradición de reunirse y celebrar es un acto de resiliencia y recuerdo. En un mundo que a menudo impulsa el aislamiento y la productividad, elegir unirse es una forma de honrar las enseñanzas ancestrales de que el bienestar está arraigado en la conexión, la presencia y la humanidad compartida.



CELEBRACIONES A TRAVÉS DE LOS CUATRO ELEMENTOS

Las celebraciones entrelazan naturalmente los cuatro elementos y los pilares del autocuidado, apoyando el equilibrio y la sanación:

Fuego (Mente y Espíritu): Las velas, la cocina, el baile y la intención encienden alegría, motivación, creatividad y propósito. El fuego nos recuerda nuestra luz interior y resiliencia. La alegría, el significado y los recuerdos positivos ayudan a reducir el estrés y a fortalecer la resiliencia emocional.

Tierra (Cuerpo): Compartir comida, descansar juntos, tocar la tierra y crear decoraciones nos ancla en el cuerpo y apoya la nutrición, la seguridad y la estabilidad. El movimiento, el descanso, la comida y la risa ayudan a regular el sistema nervioso.

Agua (Emociones y Alma): Las lágrimas, la risa, la música y el movimiento permiten que las emociones fluyan y se liberen. El agua apoya la expresión emocional, la sanación y la renovación. El ritual, la música y las prácticas culturales nos reconectan con nuestros ancestros y el propósito de vida.

Viento (Comunidad y Conexión): Las conversaciones, el canto, la respiración, las oraciones y el sonido viajan como el viento, fortaleciendo la comunicación, el sentido de pertenencia y el cuidado colectivo. Reunirse genera confianza, apoyo y sanación colectiva.

INCORPORANDO LA CELEBRACIÓN A LA VIDA DIARIA

La celebración no tiene por qué ser elaborada. Puede ser simple e intencional:

- Compartiendo una comida con otros
- Tocar música y bailar durante unos minutos
- Honrar cumpleaños, logros, días especiales o tradiciones culturales
- Crear rituales de gratitud o recuerdo
- Riendo, contando historias o pasando tiempo juntos al aire libre
- Cada momento de celebración es un recordatorio de que la alegría no está separada de la sanación: forma parte de ella.

Reflexión

- ¿Cómo celebraban mis antepasados la vida, incluso en las dificultades?
- ¿Qué formas sencillas puedo invitar a más celebración y conexión a mi vida?
- ¿Qué aspecto de mi cuidado personal siento más cuando celebro?
- ¿Cuál quiero cuidar más?



Recuerda:

cuando celebras, continúas una línea de supervivencia, amor y cuidado colectivo. La alegría, cuando se comparte, se convierte en medicina.

FELICIDADES!!!

GRACIAS POR COMPLETAR RAICES Y ALAS Y
REGALARTE ESTE TIEMPO.

Gracias por elegirte, por pausar en medio del ruido del mundo y escuchar la sabiduría de tu cuerpo, tu corazón y tu espíritu. No es pequeño el acto de cuidar de ti; es un gesto profundo de valentía, amor propio y sanación colectiva.

A lo largo de este camino compartido, honraste tus raíces —las historias, memorias y enseñanzas ancestrales que viven en ti— y también fortaleciste tus alas, esas que te permiten soñar, transformarte y avanzar con esperanza. Recuerda que ambas conviven:

las raíces te sostienen cuando el mundo se siente caótico, y las alas te permiten elevarte cuando llega el momento de volar.

Llévate contigo las herramientas aprendidas: la respiración, el ritual, el movimiento, el descanso, la comunidad y la conexión con los elementos. Permíteles acompañarte en los días suaves y también en los días difíciles. Cuando el caos parezca demasiado, vuelve a la tierra. Cuando el cansancio pese, recurre al agua. Cuando necesites claridad, llama al aire. Cuando busques fuerza, enciende tu fuego interior.

Que la sabiduría ancestral te recuerde que no caminas sola/o. Caminan contigo quienes vinieron antes, quienes sostuvieron, resistieron, sanaron y soñaron para que hoy tú puedas estar aquí. Que sigas enraizada/o y en vuelo, con el corazón abierto, los pies firmes y las alas listas para sostener tu camino.

Gracias por ser parte de Raíces y Alas.

Con cariño y gratitud,



EQUIPO DE RAÍCES Y ALAS

RECURSOS

211 LA County – Derivaciones gratuitas a salud mental, alimentación, vivienda, asistencia legal y más.

Llama: 2-1-1 (24/7) | Envía el código postal por texto al 898-211

Notas: Servicios en inglés/español; Es mejor para listados locales actualizados.

Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Teléfono: (800) 854-7771 (24/7)

Notas: Apoyo gratuito en crisis, derivaciones, evaluaciones en varios idiomas.

One Degree (Directorio en línea) <https://www.1degree.org/> : Busca distribución local de alimentos, apoyo CalFresh, programas de comidas.

LÍNEAS NACIONALES DE APOYO Y CRISIS (EE. UU.)

Salud Mental y Crisis Emocionales

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis – 988

Llamar o enviar texto: 988 (24/7)

Sitio web: <https://988lifeline.org>

Notas: Apoyo emocional gratuito y confidencial para personas con angustia emocional, pensamientos suicidas o crisis de salud mental. Atención en español disponible.

Crisis Text Line (Línea de Texto de Crisis)

Texto: Escribe HOME al 741741

Sitio web: <https://www.crisistextline.org>

Notas: Apoyo inmediato por mensaje de texto. Ideal para personas que prefieren no hablar por teléfono.

Línea de Ayuda de NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)

Teléfono: 1-800-950-NAMI (6264)

Sitio web: <https://www.nami.org>

Notas: Apoyo entre pares, información y referencias a servicios de salud mental.

Línea Nacional de SAMHSA (Salud Mental y Uso de Sustancias)

Teléfono: 1-800-662-HELP (4357)

Sitio web: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Notas: Referencias gratuitas y confidenciales para tratamiento de salud mental y uso de sustancias. Atención en español.

S.A.F.E. Alternatives (Apoyo para Autolesión)

Teléfono: 1-800-366-8288

Sitio web: <https://www.selfinjury.com>

Notas: Apoyo para personas que se autolesionan o desean dejar de hacerlo.

LÍNEAS NACIONALES DE APOYO Y CRISIS (EE. UU.)

(Continuación)

Violencia Doméstica y Abuso

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica

Teléfono: 1-800-799-SAFE (7233)

TTY: 1-800-787-3224

Sitio web: <https://www.thehotline.org>

Atención 24/7 en español y más de 200 idiomas. Chat en línea disponible.

Agresión Sexual y Abuso Infantil

Línea Nacional de Asalto Sexual – RAINN

Teléfono: 1-800-656-HOPE (4673)

Sitio web: <https://www.rainn.org>

Apoyo confidencial para sobrevivientes de agresión sexual. Chat en línea disponible.

Childhelp – Línea Nacional contra el Abuso Infantil

Teléfono: 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

Sitio web: <https://www.childhelphotline.org>

Apoyo e intervención en casos de abuso infantil.

Línea de Crisis para Veteranos

Teléfono: Marque 988 y presione 1

Texto: 838255

Sitio web: <https://www.veteranscrisisline.net>

Notas: Apoyo confidencial para veteranos, familiares y amistades.

Trans Lifeline

Teléfono: 1-877-565-8860

Sitio web: <https://www.translifeline.org>

Notas: Línea atendida por personas trans para apoyo emocional y comunitario.

Línea Nacional contra la Trata de Personas

Teléfono: 1-888-373-7888

Texto: 233733

Sitio web: <https://humantraffickinghotline.org>

💖 Notas Importantes para las Personas Participantes

Todas estas líneas son gratuitas y confidenciales.

Muchas ofrecen atención en español y otros idiomas.

Puede llamar incluso si no está seguro/a de necesitar ayuda.

**Para recursos locales de comida, salud mental, vivienda o apoyo legal,
llame al 211 o visite One Degree.**

LISTA DE SANADORES/CURANDERAS COMUNITARIAS

Dani Solorio 424-704-3413	Compton Health Bar	Wilmington	Herbolaria-Limpias
Dra. Patty en Instagram	Wild Luna Botanicals	East LA	Limpias- Remedios de Cuidado Personal
Christina Mosqueda On IG	Manos Ancestrales	Long Beach & Norwalk	Limpias, Sanación de Vientre
Blanca Estrella On IG	Moon Leaf	Hawthorne	Sanación de Vientre
Irelia Ozaeta en Instagram	Cosmic Rose Apothecary	South Gate	Remedios Herbolarios-Limpias
Christy en Instagram	SomaLuna Wellness	Watts & Cudahy	Yoga-Pilates-Guia Personal-Baños de Sonido
Ehiliana and Natalie Guerrero On IG	310 Bruja Magic	Compton	Reiki, arte terapeutica y baño de sonido
Addana Kenlow en Instagram	Back to One Wellness	Long Beach	Reiki & aromaterapia
Jessica De León 424-273-4742	Ayamluz Wellness	West LA	Acupuntura
Angélica en línea	Feel to Heal	Downey	Reiki
Jenny On IG	The Wellness Connection	Long Beach	Herbolaria, Pilates
Jenneka Romero 626-602-0858	Sagrado Espacio Wellness	Pomona	Terapia de Masaje & Sanación de vientre
Sasha Crossman en Instagram	Minding My Own Mental	South Gate	Restablecimiento del sistema nervioso, Terapia de Masaje, baño de sonido
Verónica Rodríguez en IG	Vero_c77	Montebello	Meditación y Constelación familiar
Victor On IG	Solistiko_healingmassa ge_sesh	South Gate	Sanación ancestral y terapia de masaje
Amanda Guevara On IG	The Phoenix Rise Project	Long Beach	Baño de sonido, Eventos de Bienestar
Milagros Ruiz Bello On IG	Conamormilagros	Long Beach	Limpias, bolsas medicinales, Sanacion de sonido y ceremonias de tambor, activacion de voz

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

TÍTULO DE LA GUÍA DEL TALLER: **RAICES Y ALAS**

Creado y Editado por:

Marilyn Mejia-Peña, LCSW

Fundadora y Directora de Resilience Social Work Inc.

Facilitadores Invitados del Taller en Persona:

Amanda Guevara, Fundadora y Directora de The Phoenix Rise Project

Irelia Ozaeta, Herbolaria Artesanal y Directora de Cosmic Rose Apothecary

Ehiliana Guerrero, Master de Reiki

Natalie Guerrero, Master de Reiki y Artista

Martin Espino, Facilitador del Baño de Sonido Azteca

Milagros Ruiz Bello, Facilitadora de la Ceremonia de Cacao

Rising Heartbeats Drum Circle- Facilitadoras del Circulo de Tambor

Financiación y apoyo:

Esta guía del taller fue desarrollada con el apoyo financiero del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles, dirigido por el departamento de Latino Uscc. El contenido refleja un enfoque centrado en la sanación e informado sobre el trauma, y está destinado a apoyar el bienestar en salud mental, la resiliencia comunitaria y los esfuerzos de prevención en la comunidad Latina.

Aviso legal:

Las opiniones y el contenido expresados en esta guía son de los creadores y no reflejan necesariamente las políticas oficiales o posturas del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles y el departamento de Latino Uscc.

Reconocimiento de la comunidad:

Honramos la sabiduría ancestral, las experiencias vividas y las voces comunitarias que informaron este trabajo. Esta guía fue creada en el espíritu de sanación colectiva, humildad cultural y cuidado comunitario.

