

RAÍCES Y

ROOTS & WINGS

Alas

GUIA

**Integrando prácticas ancestrales y los cuatro
elementos para nutrir mente, cuerpo,
alma y comunidad**

Presentado por Resilience Social Work Inc.



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.



Phoenix Rise Project



RECONOCIMIENTO DE TIERRAS

(CONDADO DE LOS ÁNGELES)

Reconocemos respetuosamente que esta guía de taller fue creada y compartida en las tierras ancestrales no cedidas de los pueblos Tongva, Gabrielino, Kizh, Tataviam, Serrano y Chumash, quienes son los cuidadores originales de las tierras que ahora se conocen como el Condado de Los Ángeles.

Honramos su relación continua con esta tierra, su presencia viva y la resiliencia de las comunidades indígenas del pasado, presente y futuro. Muchas de las prácticas de sanación reflejadas en esta guía tienen sus raíces en los sistemas de conocimiento indígenas, y ofrecemos este trabajo con gratitud, humildad y respeto por la soberanía y la sabiduría indígena.

Esperamos que este trabajo contribuya a la sanación colectiva, al recuerdo y al respeto por la soberanía indígena y la resiliencia continua.

Para obtener más información sobre los Primeros Pueblos del Condado de Los Ángeles, visite el sitio web de la Comisión Indígena Nativa Americana de la Ciudad/Condado de Los Ángeles en lanaic.lacounty.gov.

INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a a la Guía Digital de Compañía de Raíces y Alas, creada para acompañarte durante este taller de siete sesiones.

El propósito de este programa es fomentar la conciencia sobre la salud mental, disminuir el estigma, y promover la sanación dentro de la comunidad Latina, integrando prácticas ancestrales y la sabiduría cultural.

A lo largo de esta serie, exploraremos cómo los cuatro elementos—fuego, tierra, agua y viento—pueden convertirse en herramientas poderosas para nutrir los cuatro pilares del bienestar: la mente, el cuerpo, el alma y la comunidad.

Cada sesión esta diseñada para invitarte a participar activamente, reflexionar sobre tu experiencia personal y fortalecer el empoderamiento colectivo en un ambiente de respeto y apoyo.

Recuerda que cada paso que das en este camino es una oportunidad para re-conectar con tus raíces y descubrir nuevas alas.

Permítete aprender, sanar y crecer, sabiendo que no estás solo/a: tu historia, tu cultura y tu comunidad son fuentes de fortaleza.

Este espacio es para ti, para que te inspires, te cuides y te impulses a crear bienestar en tu vida y en quienes te rodean.

Después de cada sesión, realiza las actividades sugeridas y utiliza un diario para registrar tus reflexiones y avances y comparte tus experiencias con tu grupo o comunidad si lo deseas.

**¡Confía en tu proceso y celebra cada avance,
por pequeño que sea!**

CONTENIDO

01

SESIÓN 1: FUNDAMENTOS

Los cuatro elementos y pilares del bienestar

9

SESIÓN 2: FUEGO

Nutriendo la Mente

12

SESIÓN 3: TIERRA

Cuidando el cuerpo

18

SESIÓN 4: AGUA

Sanando el Alma

26

SESIÓN 5: VIENTO

Fortalecimiento de la comunidad

30

SESIÓN 6: INTEGRACIÓN DE LOS ELEMENTOS

Prácticas holísticas para la vida diaria

36

SESIÓN 7: CELEBRACION

Compartiendo experiencias, construyendo apoyo comunitario

39

RECURSOS

Los cuatro elementos y pilares del bienestar

41

CREDITOS

Los cuatro elementos y pilares del bienestar

SESIÓN 1: FUNDAMENTOS

LOS CUATRO ELEMENTOS Y PILARES DEL BIENESTAR

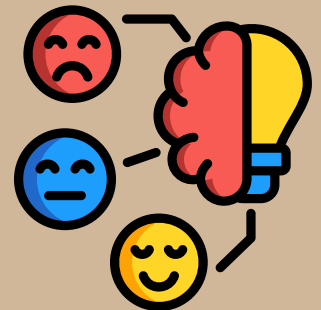
ENTENDIENDO NUESTRAS EMOCIONES Y LA RESPUESTA AL ESTRÉS

Todos somos seres emocionales y cada sentimiento que experimentamos es válido, incluso aquellos difíciles como la ira, la frustración, la tristeza o la decepción. Las emociones funcionan como señales importantes que nuestro cuerpo nos da para alertarnos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor. Estas señales nos ayudan a reconocer y responder a las circunstancias externas, guiándonos para actuar con precaución, hacer preguntas, explorar nuevas posibilidades o simplemente disfrutar el momento.



En épocas de estrés o cuando existe un historial de trauma, manejar las emociones puede ser más complicado porque nuestros instintos de supervivencia están más activos, lo que nos vuelve más sensibles y reactivos.

Comprender que las emociones no son solo reacciones, sino información valiosa, nos permite notar nuestro entorno y elegir cómo avanzar de una manera que apoye nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás.



Practiquemos en la siguientes hojas.

COMO TE SIENTES HOY...

Escribe una palabra o frase y acompáñala con un emoji que represente cómo te sientes.

- 💭 Estoy pensando en:
- 🤔 No entiendo nada de:
- 😍 Me obsesiona:
- 🔥 Mi energía está en:
- 🤖 No supero:
- 🛌 Solo quiero:

MARCA TU EMOJI DE HOY Y ESCRIBE ALGO SI LO NECESITAS:

- | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------|
| ☐ 😊 | ME SIENTO BIEN | _____ |
| ☐ 😐 | ESTOY NEUTRAL | _____ |
| ☐ 😞 | ALGO BAJONEADO | _____ |
| ☐ 😡 | ESTOY FRUSTRADO | _____ |
| ☐ 🤖 | TODO ME ABRUMA | _____ |
| ☐ 😴 | SOLO QUIERO DORMIR | _____ |

Hoy quiero recordarme que...



SESIÓN 1: CONTINUACION

ENTENDIENDO NUESTRAS EMOCIONES Y LA RESPUESTA AL ESTRÉS

Gracias a nuestros ancestros hemos acumulado claves de sobrevivencia y resiliencia y cuando enfrentamos situaciones estresantes, nuestro cuerpo y mente pueden reaccionar de las siguientes maneras:



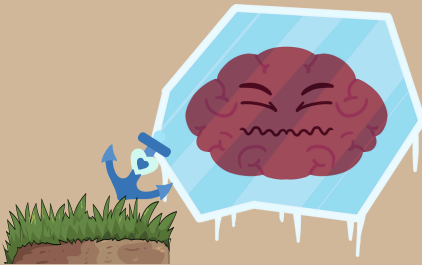
LUCHA

Sentimos la necesidad de enfrentar el problema directamente, a veces con enojo o energía intensa. Nuestro fuego interior se enciende.



HUIDA

Queremos escapar o evitar la situación, lo que puede manifestarse como ansiedad o evasión. El aire nos sopla fuera de la situación



CONGELAMIENTO

Nos sentimos paralizados, incapaces de actuar o tomar decisiones. Estamos presente en cuerpo pero la mente se congela para protegernos. La tierra nos ancla.

COMPLACENCIA (FAWN)

Buscamos agradar o adaptarnos excesivamente para evitar el conflicto, incluso a costa de nuestro propio bienestar. Fluimos como el agua.



Reconocer nuestras respuestas automáticas al estrés (claves de sobrevivencia pasadas de nuestros ancestros) y las reacciones que tenemos es importante para identificar nuestro estado emocional y regular nuestro sistema nervioso. Así que vamos a reflexionar y escribir nuestras reacciones y botones activantes.

¿Cuáles son tus eventos o botones detonantes que te activan a la lucha, huida, congelamiento y complacencia? (Ej. cuando me ignoran, me llevan la contraria, me retan, me acusan, me cuestionan, me complementan...)

ESCANEO CORPORAL

Busca un lugar tranquilo y sin distracciones. Siéntate o acuéstate y considera poner una alarma de 5 minutos.

Comienza por la parte superior de la cabeza y baja lentamente hasta los dedos de los pies. Presta atención a las sensaciones físicas, como la temperatura, la picazón, la tensión, entre otras cosas. Simplemente observa sin juzgar.

¿Qué sensaciones físicas estás experimentando? (Ej. Nota la temperatura, donde guardas tensión, el latir de tu corazón, tu respiración...)

¿Cómo te sientes emocionalmente? (Ej. soledad, enojo, abandono, impotencia, tristeza, miedo, alegría...)

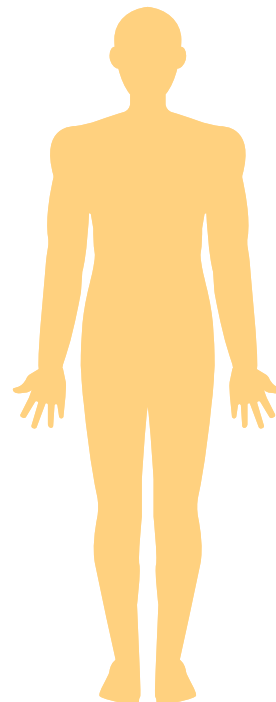
¿Qué pensamientos pasan por tu mente? (Ej. como se atreve, ya vera, no valgo nada, soy tonta...)

Al reflexionar sobre este escaneo, ¿qué conocimientos has adquirido hoy sobre ti misma?

Si te cuesta sentirlo en tu cuerpo, intenta colorear el contorno de un cuerpo en correlación con tus sentimientos.

3

Por ejemplo, si te duele la pantorrilla izquierda, colorea la pantorrilla izquierda del color que representa ese dolor que sientes.





CÓMO SE SIENTEN LAS EMOCIONES

Tómate un minuto para cada pregunta tratando de identificar cómo sientes la emoción. Te sugiero cerrar tus ojos para concentrarte en tu cuerpo y en las sensaciones que despierta cada emoción.



¿CÓMO SE SIENTE LA TRISTEZA EN TU CUERPO?



¿CÓMO SE SIENTE LA ALEGRÍA EN TU CUERPO?



¿CÓMO SE SIENTE EL ENOJO EN TU CUERPO?



SESIÓN 1: FUNDAMENTOS— CONTINUACIÓN

ELEMENTOS EN LAS TRADICIONES ANCESTRALES Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR

Ya que te conectaste contigo misma y descubriste tus reacciones al estrés y diferentes emociones aprendamos sobre como utilizar nuestra herencia cultural para poder procesarlas y manejarlas.

Las tradiciones ancestrales ofrecen herramientas valiosas para el cuidado de la salud mental y el bienestar a continuación descubriremos el poder y el apoyo que los 4 elementos nos proveen.

FUEGO

Simboliza la transformación y la claridad mental. Utilizar el fuego (velas, sahumerios) ayuda a establecer intenciones y limpiar energías pesadas que bajan nuestra vibración y nos desequilibran el bienestar emocional.

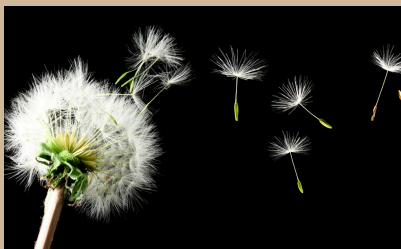


TIERRA

Representa la nutrición y el arraigo. Preparar alimentos tradicionales, usar hierbas y conectar con la naturaleza fortalece el cuerpo y la estabilidad emocional.

AGUA

Es fuente de renovación y sanación emocional. Los rituales de limpieza, la música y el arte facilitan la liberación de emociones y la regulación del sistema nervioso por medio de soltar, procesar y dejar fluir.



VIENTO

Encierra la comunicación y la conexión comunitaria. La respiración consciente, el diálogo y las actividades grupales fomentan el apoyo mutuo y la resiliencia colectiva

¿Que rituales que utilizan los 4 elementos aplicas tu para apoyar tu bienestar emocional?

PLANTILLA DE REFLEXIÓN PERSONAL:

¿QUÉ SIGNIFICAN PARA TI MENTE, CUERPO, ALMA Y COMUNIDAD?

Instrucciones: Tómate unos minutos para reflexionar con calma. No hay respuestas correctas o incorrectas. Escribe o dibuja lo que surja para ti. Esta reflexión es para tu proceso personal de sanación y autoconocimiento.

MENTE

¿Qué significa para ti la mente?

(Pensamientos, emociones, creencias, enfoque, aprendizaje, bienestar emocional)

CUERPO

¿Qué significa para ti el cuerpo?

(Sensaciones físicas, salud, descanso, movimiento, señales del cuerpo)

ALMA

¿Qué significa para ti el alma?

(Espiritualidad, propósito, conexión interior, valores, esencia)

COMUNIDAD

¿Qué significa para ti la comunidad?

(Familia, amistades, apoyo, cultura, raíces, pertenencia)

Reflexión Final

¿Cómo conectas la mente, el cuerpo, el alma y la comunidad para apoyar tu bienestar?

Recordatorio: Tu bienestar es integral. Honrar tu mente, cuerpo, alma y comunidad es un acto de amor propio y resistencia colectiva.

TAREA

Utiliza esta hoja y contesta las preguntas cada día por una semana o mas si gustas para practicar consciencia sobre tu bienestar emocional.

MI REGISTRO DE EMOCIONES DIARIAS

Elige dos palabras de la lista para describir cómo te sientes hoy. ¿No puedes encontrar tus emociones ahí?

Sientete libre de usar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:

- ☐ ambos son positivos ☐ ambos son pesados
☐ pesados y positivos ☐ más positivos que pesados

Me siento de esta forma porque

¿Qué puede animarte o ayudarte a ser feliz hoy? Dibujalo abajo.

LISTA DE EMOCIONES

enojado
molesto
ansioso
avergonzado
torpe
valiente
calmado
alegre
frío
confundido
desanimado
disgustado
distráido
apenado
emocionado
amigable
culpable
feliz
esperanzado
celoso
solo
amado
nervioso
ofendido
espantado
pensativo
cansado
incómodo
inseguro
preocupado

SESIÓN 2: FUEGO

NUTRIENDO LA MENTE

El fuego simboliza iluminación, claridad y transformación. En esta sesión, recurrimos a rituales ancestrales —como el encendido de velas, la narración de historias y la definición de intenciones— para fomentar la claridad mental y la resiliencia. Los participantes aprenderán estrategias prácticas para gestionar el estrés y honrar su sabiduría interior.

MEDITACION GUIADA:

RECORDANDO NUESTRA HERENCIA ANCESTRAL Y RESILIENCIA INTERIOR

PARA ESCUCHARLA ACCEDELA EN YOUTUBE AQUI:

https://youtu.be/06_Sgrj_jes?si=McZT8wDpceBMLgNW

Antes de comenzar, queremos invitarles a entrar en este espacio con apertura y curiosidad. Esta meditación ha sido creada para apoyar en re-conectar con su fuerza interior, su esperanza y la sabiduría que vive en su historia familiar.

El fuego interior que vamos a imaginar no es algo nuevo. Es una energía que ha estado presente en nuestras familias por generaciones. Representa la resiliencia, el amor, la valentía y la capacidad de seguir adelante incluso en momentos difíciles.

No es necesario “hacerlo bien”. Cada experiencia es válida. Algunas personas sentirán calma, otras emoción, otras tal vez cansancio. Todo es bienvenido.

Les invitamos a escucharse, respetarse y acompañarse con amabilidad. Este es un momento para pausar, respirar y recordar que no estamos solos.



*Si la escuchas en tu casa puedes sentarte o acostarte cómodamente para escuchar y si e posible usa auriculares, prender una vela, quemar palo santo o incienso para aumentar la consciencia, limpiar tu espacio y campo energético y poder enfocarte.



REFLEXIONEMOS

Instrucciones: Tómense unos minutos para reflexionar individualmente o en familia. Pueden escribir, dibujar o compartir en voz alta. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Conectando con el Fuego Interior

¿Dónde sentiste el fuego o la luz en tu cuerpo durante la meditación?

¿Cómo se sentía ese fuego?

(Ej. cálido, tranquilo, fuerte, pequeño, brillante)

2. Pensamientos y Enfoque

Después de la meditación, ¿cómo se siente tu mente?

☐ Más tranquila ☐ Más enfocada ☐ Igual ☐ Un poco revuelta ☐ No estoy seguro/a

¿Qué pensamiento o mensaje positivo te gustaría recordar del fuego interior?

3. Emociones y Esperanza

¿Qué emoción notaste más durante o después de la meditación?

☐ Calma ☐ Esperanza ☐ Gratitude ☐ Tristeza ☐ Alegría ☐ Otra: _____

¿Qué te da esperanza en este momento de tu vida o en tu familia?

4. Conexión Familiar

¿Cómo se sintió compartir esta experiencia como grupo en comunidad o familia?

Algo que admiro o agradezco de mi comunidad/familia es:

5. Integración y Cierre

¿Cómo puedes recordar o encender tu fuego interior cuando te sientas estresado/a o desanimado/a?

☐ Respirando profundo ☐ Pensando en mi familia o ancestros ☐ Escuchando música ☐ Moviendo mi cuerpo ☐ Otra forma: _____

Una palabra o intención que me llevo hoy es: _____

Recordatorio:

El fuego interior no se apaga. A veces se siente pequeño, pero siempre está presente. Regresar a él es un acto de amor, conexión y sanación colectiva.

EL PODER DE LA PLATICA

El desahogarnos con comunidad es una herramienta ancestral que podemos utilizar para mantener nuestro bienestar emocional. Antes era al rededor de una fogata, ahora podemos hacerlo con una vela encendida y utilizar incienso o palo santo para poder traer la calma y desvanecer las emociones pesadas descargadas.

Un pan con cafecito y una buena platica servían como sesiones terapéuticas de desahogo y la fuente de apoyo emocional y comunal de nuestras abuelas, tías y vecinos que no tenían accesos a servicios de bienestar emocional en sus tiempos. Nosotros podemos seguir aplicando esa herramienta poderosa hoy, ya que nos ayuda a eliminar el aislamiento, sacar emociones pesadas, compartir alegrías, recibir validación, información y apoyo.



Compartamos nuestras propias historias de reiliencia y como hemos superado estragos en nuestras familias como el dejar nuestra tierra natal y ajustarnos a un pais diferente, la pobreza e incertidumbre, etc...

¿Cuales son algunas historias familiares que merecen validacion, que necesitamos sentir y dejar ir al fuego?



HAGAMOS INCIENCIO

El humo sagrado es una herramienta ancestral que nos ayuda a liberar emociones/energías pesadas de nuestro cuerpo y nuestro espacio y nos conecta con nuestros ancestros. También nos ayuda a traer paz interior, conciencia, enraizamiento y conexión con la naturaleza. Limpiar nuestra energía es esencial para el bienestar emocional y el humo sagrado es una fuente de apoyo que podemos utilizar en nuestra rutina diaria.

Receta básica para incienso:

- 1 parte* de resina (copal, mirra, ...)
- 3-4 partes de botánicos secos en polvo y/o polvo de madera
- 1 gota de aceite esencial o de fragancia por cucharadita de mezcla seca (opcional)



Ingredientes que puedes utilizar para tu incienso: Romero, lavanda, clavo, hojas de laurel, canela, pétalos de rosas, manzanilla, palo santo (aserrín), salvia, cáscara de naranja o limón (seco y en polvo), anís, sacate de limón, copal, myrra, frankincense y puedes añadir esencia favorita también si gustas.



Instrucciones:

Mezcla tu combinación preferida de ingredientes en polvo y luego añade un poco de agua para obtener una consistencia que sea moldeable como masa y moldearlos en forma de cono.

Después déjalos secar por 1 o dos días hasta que estén completamente secos y están listos para usar.

Experimenta con ingredientes diferentes hasta obtener tu esencia favorita. Recuerda quemarlos sobre arena en un plato o en un quemador de incienso o copalera.



TAREA

DIARIO DEL FUEGO ANCESTRAL:

CONECTANDO CON MI FUERZA INTERIOR PARA ENFRENTAR EL DÍA A DÍA

Instrucciones: Este diario es un espacio seguro para ti. Puedes escribir palabras, frases, listas o dibujar. No necesitas completar todo en un solo día. Regresa a estas preguntas cuando te sientas abrumado/a, cansado/a o desconectado/a.

1. Encendiendo el fuego hoy

Hoy me siento principalmente:

☐ Abrumado/a ☐ Cansado/a ☐ Triste ☐ Ansioso/a ☐ Esperanzado/a ☐ Otro: _____

¿Dónde siento estas emociones en mi cuerpo?

(Ej. pecho, estómago, garganta, cabeza)

Si mi fuego interior pudiera hablar hoy, ¿qué me diría?

2. Recordando mi resiliencia ancestral

Piensa en alguien de tu familia o ancestros que haya superado momentos difíciles.

¿Quién es? ¿Qué cualidad o fuerza admiro de esa persona?

¿Qué parte de esa fuerza vive hoy en mí?

3. Usando el fuego para calmar el agobio

Cuando me siento sobrepasado/a, puedo encender mi fuego interior al:

- ☐ Respirar profundo 3 veces
- ☐ Colocar una mano en el corazón o vientre
- ☐ Recordar una historia de mi familia
- ☐ Encender una vela (si es seguro)
- ☐ Escuchar música que me conecte con mis raíces
- ☐ Mover mi cuerpo (caminar, estirarme, bailar)
- ☐ Otra forma: _____

¿Cuál de estas prácticas quiero intentar hoy o esta semana?

4. Acompañando emociones difíciles

Una emoción difícil que estoy cargando últimamente es:

Si esa emoción fuera fuego, sería:

☐ Suave ☐ Intenso ☐ Inestable ☐ Protector ☐ Apagado ☐ Otro: _____

¿Cómo puedo permitir que mi fuego interior transforme esta emoción, en lugar de pelear con ella?

5. Enfoque y claridad

Cuando mi mente se siente dispersa, ¿qué me ayuda a regresar al presente?

Una frase o recordatorio que me ayude a enfocarme es:

6. Integración para la vida diaria

Una pequeña acción que puedo tomar hoy para cuidarme es:

Algo por lo que agradezco a mi cuerpo, hoy, es:

Cierre del diario

Lee esta afirmación en voz alta o en silencio: **“El fuego de mis ancestros vive en mí. Incluso en días difíciles, no estoy vacío/a. Dentro de mí hay fuerza, memoria y esperanza.”**

Recordatorio: El fuego ancestral no siempre se siente fuerte. A veces es una chispa pequeña. Eso también es suficiente. Volver a él es un acto de amor propio y sanación colectiva.

SESIÓN 3: TIERRA—CUIDANDO EL CUERPO

La tierra representa alimento, anclaje y estabilidad. Esta sesión está dedicada a los alimentos ancestrales, las hierbas curativas y las prácticas de movimiento. En esta sesión experimentarán ejercicios de arraigo y aprenderán cómo los remedios tradicionales pueden apoyar el bienestar físico y emocional.

LAS PLANTITAS Y SU MEDICINA

Nuestros parientes vegetales llevan más tiempo en este planeta que los humanos. Las plantas saben cómo sobrevivir a condiciones duras y quieren compartir sus conocimientos con nosotros. Están aquí como aliados para apoyar y equilibrar diversas emociones que todos sentiremos en algún momento de nuestra vida. Permite que estos remedios ancestrales entren en tu vida para que puedan sanar y ayudar.



A continuación compartiremos diferentes plantitas que apoyan nuestro bienestar emocional y físico.





HIERBAS Y FLORES QUE NOS AYUDAN A LEVANTAR EL ANIMO Y A TRAER CONSUELO



Tisteza y Estrés	Melisa: Tiene la capacidad de mejorar el estado de ánimo sin causar ansiedad. Proporciona un efecto relajante sobre el sistema nervioso.
Nervios/Ansiedad	Lavanda: Tiene la capacidad de relajar el sistema nervioso, mejorar la memoria y aumentar el buen humor. Manzanilla: Proporciona paz interior. Calma la ansiedad y el insomnio; alivia el malestar estomacal. Melisa: Tiene la capacidad de mejorar el estado de ánimo sin causar ansiedad. Proporciona un efecto relajante sobre el sistema nervioso.
Sobrestimulación-Preocupación	Valeriana: promueve la paz, favorece un sueño de calidad, aporta sensación de paz y felicidad.
Duelo- Sentimiento de Culpabilidad	Lavanda: Tiene la capacidad de relajar el sistema nervioso, mejorar la memoria y mejorar el estado de ánimo. Estudios también han demostrado que alivia el dolor. Rosa: Equilibra las emociones depresivas y alivia la depresión cardíaca. Rica en vitamina C y antioxidantes.
Enojo- Decepción- Resentimiento	Diente de león: Fortalece y desintoxica el hígado, donde se procesan la ira, la decepción y el resentimiento. Alivia la acidez y el malestar estomacal causados por la ira. Aumenta la vitalidad y la salud general.
Soledad- Sentirse Ignorado/Invisible	Albahaca Sagrada (Tulsi): Equilibra el ambiente interno para promover una sensación de bienestar. Se adapta para reducir el estrés y disminuye el cortisol, calmando el sistema nervioso. Fomenta una sensación de resiliencia y una actitud más positiva. Romero: Fortalece la mente y la memoria. Ayuda a reducir el estrés y el bajo estado de ánimo que suele acompañar al aislamiento. Fomenta la autoconexión.
Fatiga, Agotamiento	Avena lechosa: restaura y nutre el sistema nervioso debilitado por el estrés crónico y el exceso de trabajo.

HIERBAS DE SUPERMERCADO PARA REMEDIOS COMUNES

Gengibre 	• Antiinflamatorio • Soporte digestivo • Reducir el dolor • Náuseas de combate • Reduce el azúcar en sangre *contraindicación: ERGE, medicamentos para la úlcera	• Té en rodajas finas • Añade a las sopas • Mézclala con miel
Clavos 	• Sostiene huesos fuertes • Reduce el estrés oxidativo • Apoya la regulación del azúcar en sangre • Bacterias que causan úlceras *contraindicadores de medicamentos para coagulación de la sangre y medicamentos para la diabetes	• Añade a las sopas y a la cocina • Té de clavo • Enjuague bucal
 Cúrcuma + Pimienta Negra 	• Favorece la digestión • Mejora la salud del corazón • Protege el hígado • Ayuda al sueño • Alivio del estrés • Aumenta la inmunidad • Antiinflamatorio	• Cocinar en sopas y arroz • Té • Vapor para inhalar
 Cúrcuma + Pimienta Negra 	• Trastornos digestivos • Inflamación articular (artritis) • Infecciones respiratorias • Cicatrización de heridas • Mantener un hígado sano *contraindicaciones, medicamentos anticoagulantes, problemas de vesícula, cirugía próxima	• Añade a los batidos • Añade a las sopas • Té • Leche en polvo dorada (Te de canela, gengibre, curcuma, pimienta negra y leche)
Menta 	• Malestar digestivo • Dolores de cabeza • Respiración fresca • Alivio del SII *contraindicaciones medicamentos para el reflujo ácido	• Tés • Aromaterapia con aceite
Manzanilla 	• Mejora el sueño • Reducir los espasmos musculares • Indigestión • Hinchazón • Calambres leves *No consuma si es alérgico/a a la familia Daisy	• Té • Tópico para afecciones cutáneas
Ajo 	• Reduce el colesterol alto • Infecciones respiratorias • Soporte inmunitario • Reduce el LDL • Reduce la hipertensión	• Ajo fresco en la comida • Aceite de ajo • Ajo en miel

ALIMENTOS E INGREDIENTES RECONFORTANTES

Los alimentos reconfortantes en América Latina suelen girar en torno a alimentos básicos como el maíz, frijoles y raíces, preparados en platos contundentes que fomentan un sentido de comunidad y nostalgia.

Cacao: Venerado desde la antigüedad, el cacao es conocido por sus propiedades para mejorar el estado de ánimo, elevar el espíritu y apoyar el bienestar mental.

Pozole/Caldos: Guisos y sopas contundentes, como el pozole Mexicano, Sopa de res Salvadoreña, o el ajiaco Colombiano, aportan calidez emocional y sensación de hogar. Además aumenta la conexión ya que se comparten en familia.

Tamales: Aunque sean diferentes en su manera de elaborarse y envolverse dependiendo del país, los tamales están profundamente ligados a reuniones familiares y tradiciones navideñas, proporcionando una fuerte sensación de conexión cultural y confort.

Empanadas: Ya sean saladas o dulces son comidas reconfortantes populares en toda la región, evocando recuerdos entrañables de la familia y el hogar.



Plátanos y yuca: Básicos en la cocina latino-caribeña, estos ingredientes proporcionan una base satisfactoria y rica en nutrientes para muchos platos reconfortantes, como el mofongo, tostones o el pan de yuca.

Aguacate: Presentes en muchos platos, los aguacates cremosos aportan un toque de indulgencia y son una fuente de grasas saludables.

Semillas: Pepitas, ajonjolí, cacahuates, quinoa llenas de omega 3s que ayudan a nuestro cerebro por su grasa saludable y otras vitaminas y minerales esenciales que ofrecen.

La flor de Jamaica (hibisco): además de ser refrescante ofrece beneficios como la reducción de la presión arterial y el colesterol, gracias a sus antioxidantes. Es una aliada para la diabetes y la salud cardiovascular, promoviendo el bienestar general al proteger las células del daño y facilitar la relajación y alegría.