

Boletín informativo n° 42

05-06-2020

Fundación Enciendo mi Corazón

¡Nuestro boletín informativo del mes de  
Junio 2020 ya está aquí!

*"El amor puro no excluye a nadie de su cálido  
abrazo." Swami Sivananda*



## *¡Profesorado de Yoga para niños Online!*

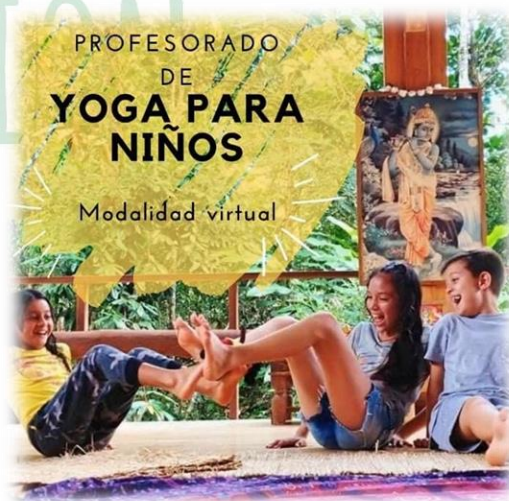
Todo el mundo sabe que ya es una realidad que, tras esta pandemia mundial sufrida, nuestra forma de vida ha cambiado, y ahora, entre otros, somos más dependientes de la tecnología donde en algunos casos se está convirtiendo en la única forma en que podemos trabajar, educarnos o entretenernos.

Lejos de dejar de pensar que la presencia es demasiado importante, sentimos que debemos de adaptarnos a la situación actual y, es por ello por lo que, no podemos desistir de seguir compartiendo esta información tan valiosa de años de experiencia para que cada día pueda llegar a más y más niños.

Es nuestro deber poner en marcha este nuevo reto personal y profesional de llevar a cabo esta formación de manera **online** para todos aquellos que sientan el llamado. Estamos seguros de que a través de nuestra profesionalidad, saber hacer, pasión y todo el amor que ponemos en este proyecto será todo un éxito.

Si sabes de alguien que pueda estar interesado en participar en este profesorado de yoga **online** que se llevará a cabo durante los meses de septiembre, octubre y noviembre 2020 puedes compartirle este link donde encontrará toda la información al respecto:

<http://fundacionenciendomicorazon.org/la-formacion/>



# ¡La importancia de los abrazos!

El pasado mes de Mayo, en pleno confinamiento, recibimos una llamada de Casa de la Chinca, un hogar de paso protegido por el ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar) donde llevamos más de 3 años realizando el proceso con las niñas y adolescentes de ese lugar. Con gran entusiasmo recibimos la noticia de que, el ICBF concedió el permiso para arrancar tres de las muchas actividades extraescolares que habían sido interrumpidas debido a la situación actual de confinamiento. Nos alegra el corazón que las niñas escogieran el Yoga entre esas tres ya que, como nos decían ellas en nuestro reencuentro: ¡Es que nos calma mucho!

Siguiendo el protocolo de la institución referente a las medidas biosanitarias y trato con las niñas, nos pusimos en la tarea de volver a compartir el Yoga con ellas. Lo más difícil no fue dictar la clase con el tapabocas, que te impide proyectar la voz, te oculta la sonrisa y no te deja respirar bien. Tampoco fue difícil estar a una distancia prudencial de metro y medio. ¡Lo más difícil fue el no poder abrazar a las niñas! Tras tres meses de confinamiento y de no poder compartir con ellas, lo que más anhelábamos era abrazarnos, incluso alguna niña dijo: ¡Voy a llorar profe, no te puedo abrazar!

El contacto físico es una de las formas más antiguas que existen de expresar lo que sentimos. Una caricia, un abrazo son vínculos afectivos que sirven para expresar nuestros sentimientos hacia quienes queremos. Está comprobado que todos necesitamos contacto físico para sentirnos bien. La caricia y el abrazo cumplen perfectamente esta función y, además son el reconocimiento de la existencia de otra persona y significa tener cariño, amor y aceptación de los demás. El contacto físico es un mecanismo de comunicación emocional importante, que nos permite decir de otro modo cosas que nos cuesta expresar con palabras.

Llenemos nuestro cuerpo con vitaminas A, B y C (Abrazos, Besos y Caricias) para fortalecer nuestra felicidad y mantenernos vibrando bonito por el caminar de esta vida.

¡Abraza ahora a la persona que tengas más cerca y dile lo que significa para ti!

No subestimes  
el PODER de  
los  
ABRAZOS



# ¡Cómo mantener la calma en tiempos de crisis!

Todos teníamos una vida que considerábamos normal, hasta que, de un día para otro, llegó el covid. Esta nueva situación mundial nos obliga a quedarnos encerrados en nuestras casas, a trabajar desde el hogar y peor aún, quedarnos sin vida social pasando demasiado tiempo “encerrados” en nuestros hogares.

Desde nuestro conocimiento les queremos compartir hábitos saludables que les harán más liviana la situación por las que todos estamos pasando.

1. Independientemente de la actividad diaria que tengas, levántate temprano, no duermas de más, así te levantes ordena tu espacio y date una ducha, cambiándote la ropa con la que dormiste.
2. Muévete, realiza alguna actividad física para activar y despertar el cuerpo, puede ser yoga, pilates, estiramientos o cualquier actividad que puedas realizar en tu casa.
3. Mientras desayunas, puedes planificar tu día haciendo una lista de las tareas que vas a realizar, tanto laborales como personales.
4. Es bueno, si trabajas en casa, que tengas tu propio espacio para hacerlo.
5. Establece reglas de convivencia con los integrantes de la familia, como por ejemplo no molestar en el horario que dispones para el trabajo, distribución de tareas domésticas, en lo posible todos deben tener responsabilidades, desde hacer la limpieza, quien prepare las comidas, hasta las tareas académicas a realizar.
6. Cuando algo se sale de lo planeado, asumirlo como un desafío para reestablecer el orden. Se vuelve a las reglas o se replantean otras. Toda convivencia conserva la paz si hay acuerdos bien claros y todos los integrantes lo cumplen.
7. Darse tiempo de realizar una pausa activa, puede ser andar por la casa, realizar estiramientos, tomar un té o incluso sentarse con los ojos cerrados simplemente a respirar.
8. Convivir, si viven solos pueden realizar una vídeo llamada, el ser humano es un ser sociable por naturaleza, si no convivimos tendemos a estar angustiados.
9. Aliméntate bien, reduce tus alimentos, trata en lo posible de consumir poca azúcar y tomar mucha agua, en este aspecto hay muchas recomendaciones de nutricionistas en las redes sociales.



10. Trabaja la mente, realiza meditaciones. La mente es una herramienta que nos han dado para percibir este mundo, pero muchas veces la mente piensa en negativo, pues esa es su naturaleza. Debemos de trabajar el pensamiento positivo para poner la mente a nuestro servicio y no estar nosotros al servicio de nuestra mente.
11. Al finalizar el día revisa tu lista de tareas, apunta nuevas y tacha las ya hechas y agradece, sí, agradece por todo lo que te pasó durante el día y acuéstate a dormir en paz.



Esta aplicación para celular que pueden encontrar en App Store totalmente gratis **Calm: Meditación y Sueño** está enfocada en lograr un sueño de mejor calidad por medio de la meditación e historias para antes de dormir clasificadas por temas como manejo de la ansiedad, la atención de la depresión y la resiliencia en tiempos de crisis. Una de sus principales novedades es que ofrece la posibilidad de practicar mindfulness con los niños de una forma que ellos pueden comprender y disfrutar junto con sus padres.

*Se llama calma y me costó muchas tormentas.*

*Se llama calma y cuando desaparece.... salgo otra vez a su búsqueda.*

*Se llama calma y me enseña a respirar, a pensar y repensar.*

*Se llama calma y cuando la locura la tienta se desatan vientos bravos que cuestan dominar.*

*Se llama calma y llega con los años cuando la ambición de joven, la lengua suelta y la panza fría dan lugar a más silencios y más sabiduría.*

*Se llama calma cuando se aprende bien a amar, cuando el egoísmo da lugar al dar y el inconformismo se desvanece para abrir corazón y alma entregándose enteros a quien quiera recibir y dar.*

*Se llama calma cuando la amistad es tan sincera que se caen todas las máscaras y todo se puede contar.*

*Se llama calma y el mundo la evade, la ignora, inventando guerras que nunca nadie va a ganar.*

*Se llama calma cuando el silencio se disfruta, cuando los ruidos no son solo música y locura sino el viento, los pájaros, la buena compañía o el ruido del mar.*

*Se llama calma y con nada se paga, no hay moneda de ningún color que pueda cubrir su valor cuando se hace realidad.*

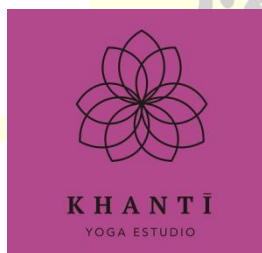
*Se llama calma y me costó muchas tormentas y las transitaría mil veces más hasta volverla a encontrar.*

*Se llama calma, la disfruto, la respeto y no la quiero soltar...*

**DALAI LAMA.**



## Empresas colaboradoras:



Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por toda Colombia: hazte socio-colaborador (donación mensual) o realiza una donación para que sigamos financiando este proyecto.

Gracias a tus aportes económicos muchos niños de escasos recursos tienen la posibilidad de conocer estas prácticas transformadoras, a las que no tendrían acceso si no fuera por este proyecto en el que cada día somos más.

¿Te unes?

<http://fundacionenciendomicorazon.org/que-puedes-hacer-tu/>

<http://fundacionenciendomicorazon.org/empresas/>

