

Temas de familia



María Ester Flores, psicóloga

Formas positivas de alejar la violencia

Muchos niños que son víctimas de violencia en su escuela desean responder de la misma manera.

Lo hacen con insultos más fuertes, recuerdan al otro anécdotas desagradables para que se sienta mal, y sobre todo esperan golpear para defenderse y mostrar más poder frente a quienes iniciaron el juego violento de mal gusto.

Sin embargo, existen técnicas sencillas que ayudan a enfrentar el miedo a los amigos matones, además, de fortalecer la autoestima. Una de ellas es "el color verde". Consiste en decirle a los niños agredidos que debajo de su pecho, justo en el esternón, existe una esfera mágica llamada chackra número cuatro que es de color verde y ahí se concentra una energía poderosísima que ayuda a alejar a las personas malas.

Cada vez que pase por un lugar donde están los chiquitos malos, agresores y burlones debe poder la mano en ese punto y decir varias veces mentalmente "color verde haceme invisible para que esos niños malos no me vean". Recordarles hacerlo con mucha fe. Luego imaginar que desde su chackra salen rayos de luz que poco a poco van cubriendo al niño hasta hacerlo invisible y proporcionar paz interior.

La otra técnica es simplemente decir mentalmente o en voz alta la siguiente afirmación: **"amo y bendigo a mis miedos porque ellos me ayudan a superarme"**.

El pensamiento mágico y las buenas intenciones de ambas técnicas permiten a los niños creer en sí mismos y a ver el mundo de manera pacífica. Es autocontrol con amor. Así me lo hizo saber Leonardo, un niño de once años, quien con mucha alegría me dijo: "Mary viera como funciona, deje de tener miedo y de verdad pude ser invisible".

Consultas al 2283-1293

o escriba a:

mariaesterfloressandoval@

yahoo.es