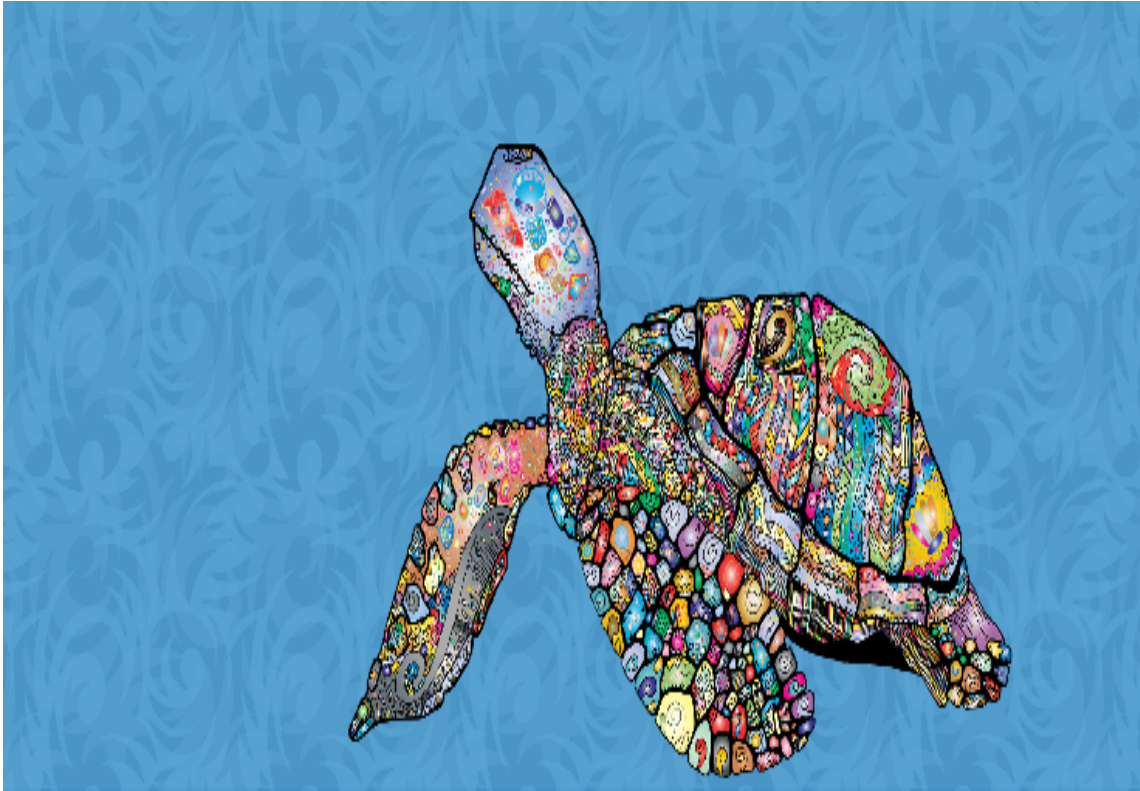




**National Resource Center
on Domestic Violence**

Autocuidado 2021: Comenzando El Año con Estrategias Para Fortalecer Nuestro Bienestar y Nuestra Salud

national
latin@
network
a project of casa de
esperanza



VANESSA DURRANT, MSW, LCSW-C, LCSW, RMT, RYT

PAULA GÓMEZ STORDY, M. ED.

Paula Gomez Stordy, M.Ed.



**Vanessa Durrant, MSW, LCSW-C,
LCSW, RMT, RYT**





Conocimiento Propio

¿Qué es lo que me da energía?

¿Qué es lo que me quita energía?



How Do We Fuel Ourselves? ¿Cómo nos energizamos?

Introversid@

Una
Combinación

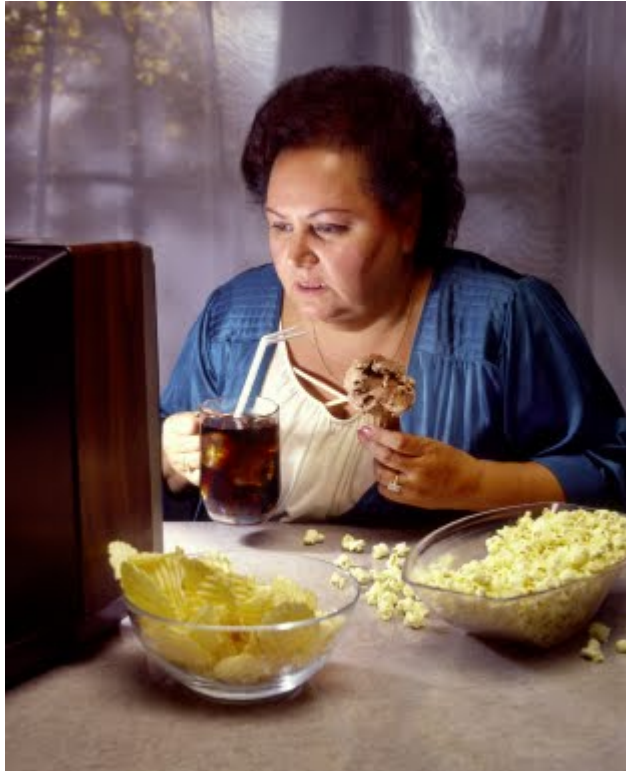
Extraversid@

¿Qué sucede cuando no nos cuidamos?

El posible resultado



Nuestros Hábitos/Nuestros Indicadores



NETFLIX



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Lo que clasificamos
como fracaso de
nuestro
autocuidado puede
ser una
oportunidad de
concientización

Caerse mil veces y
levantarse de nuevo.
En eso consiste la
vida.

“El autocuidado es como
recuperamos nuestro
poder/fuerza”

Lalah Delia

Writer/Educator

Lo que puedo
controlar...
Lo que no
puedo
controlar....



Mis necesidades básicas

Dormir

Alimentación

Movimiento

Agua

Movimiento

Conección

“Como vivimos nuestros días
vivimos nuestras vidas”

Annie Dillard
Escritora

Mi
Tiempo
Es
Importante



“Reflexiono, Y me doy
cuenta que....”

“Mis estrategias diarias y simples de autocuidado son.....”

Auto-Cuidado Para Nuestra Salud Mental



VANESSA DURRANT, MSW, LCSW-C, RMT, RYT
KINDRED TREE HEALING CENTER
OWNER, PSYCHOTHERAPIST

Dr. Seuss dijo



"A menos que alguien como tú
se preocupa muchísimo,
nada va a mejorar.
Nada se va a mejorar."





Estamos aquí para mejorar nuestro mundo. Mejorar nuestro bienestar para poder también ayudar el bienestar de nuestros clientes.

Trauma Colectivo



Un trauma colectivo es un efecto psicológico traumático compartido por un grupo de personas de cualquier tamaño, hasta e incluyendo una sociedad entera. Los eventos traumáticos presenciados por toda una sociedad pueden despertar el sentimiento colectivo, lo que a menudo resulta en un cambio en la cultura y las acciones masivas de esa sociedad.



Sentimientos Colectivo



En respuesta a nuestra pandemia actual, ¿cuáles son los sentimientos colectivos que están viendo en sus comunidades?



Ayudandonos para ayudar a otros

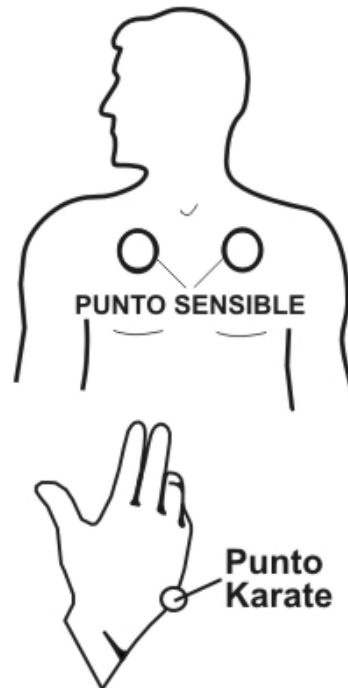


EFT Procedimiento de "Tapping" (Receta Basica)

#1...Inicializacion

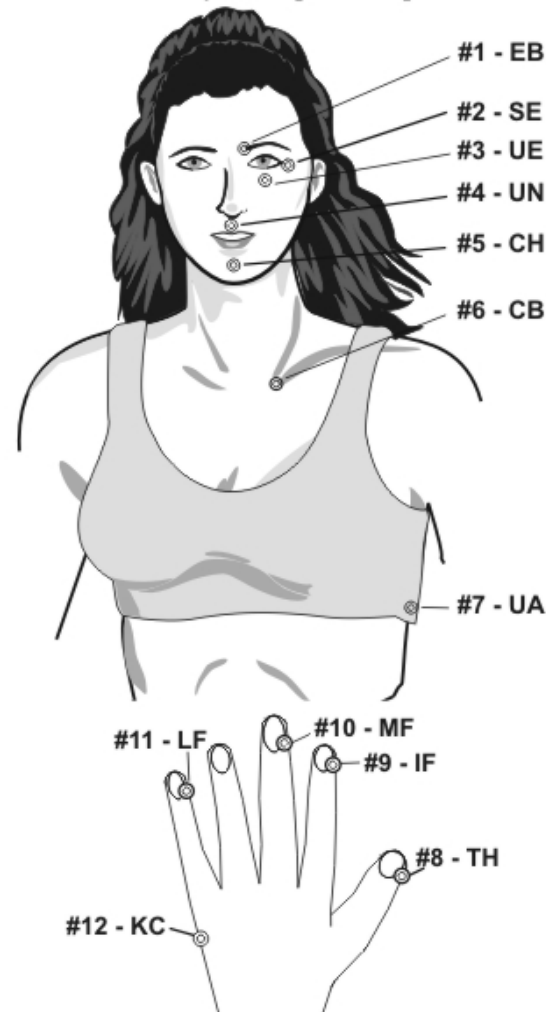
- 1) Repita 3X: *A pesar de que tengo este ____ (problema) ____, Yo me apruebo y me acepto profunda y completamente.*
- 2) Simultáneamente de masaje en el "Punto Sensible" o golpetee el "Punto Karate".

El Punto Sensible/ Punto Karate



#2...La Secuencia

Golpetee (tapping) con dos dedos +o- 5X cada punto repitiendo una frase recordatoria y descriptiva del problema



#3...El 9 Rangos



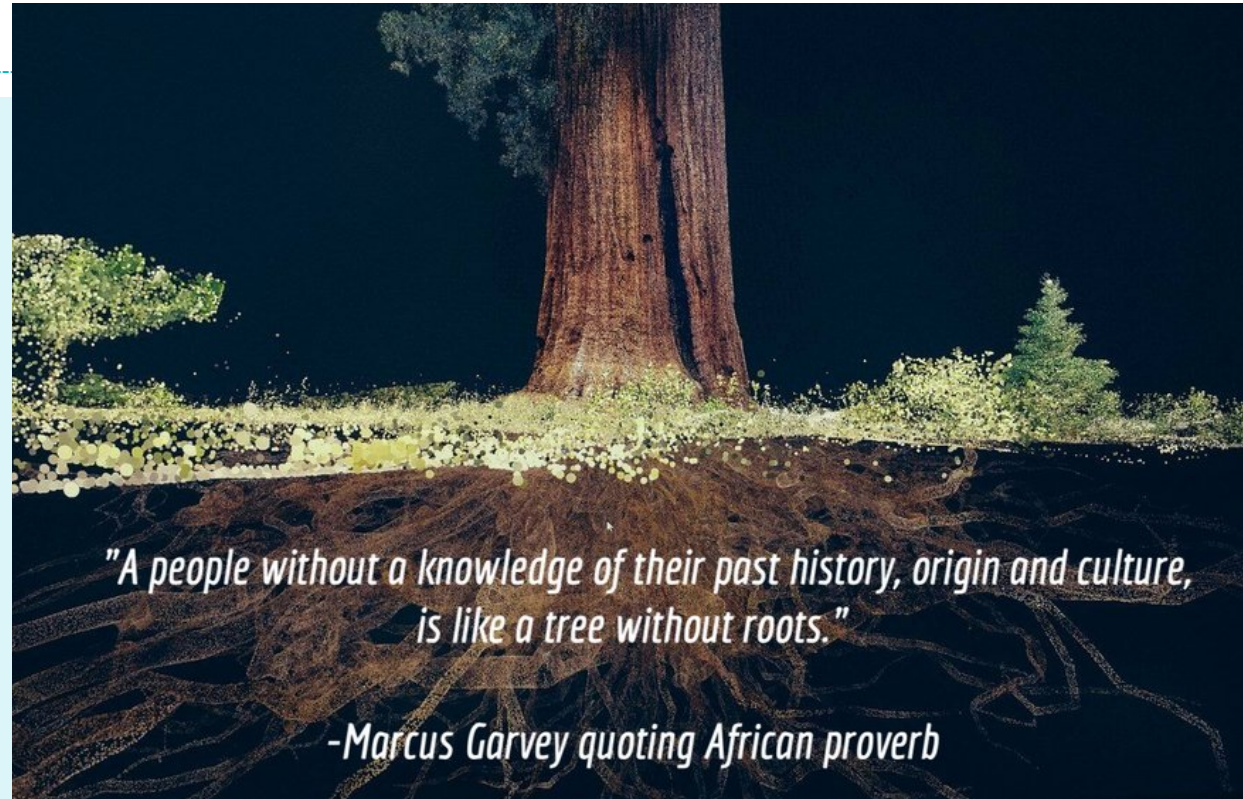
Realice las siguientes acciones mientras golpetea el punto 9 Rangos continuamente:

- 1) Cierre los ojos
- 2) Abra los ojos
- 3) Vire los ojos fuertemente hacia la derecha y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
- 4) Vire los ojos fuertemente hacia la izquierda y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
- 5) Gire los ojos en círculo
- 6) Gire los ojos en círculo en dirección opuesta
- 7) Zumbe 5 segundos de alguna canción (feliz cumpleaños)
- 8) Cuento de 1 al 5
- 9) Zumbe 5 segundos de alguna canción nuevamente.

#4...Repita (#2) La Secuencia

NOTE: En las subsiguientes rondas de Golpeteo, Cambie la Oración de inicialización a: *"A pesar de que todavía tengo algo de este problema de..."* Y utilice como recordatorio durante la secuencia: *"Lo que queda de este problema."*

Receta Para la Resiliencia



Sigue los pasos de nuestros
antepasados:

- Movimiento / Juego
- Arte
- Música
- Naturaleza



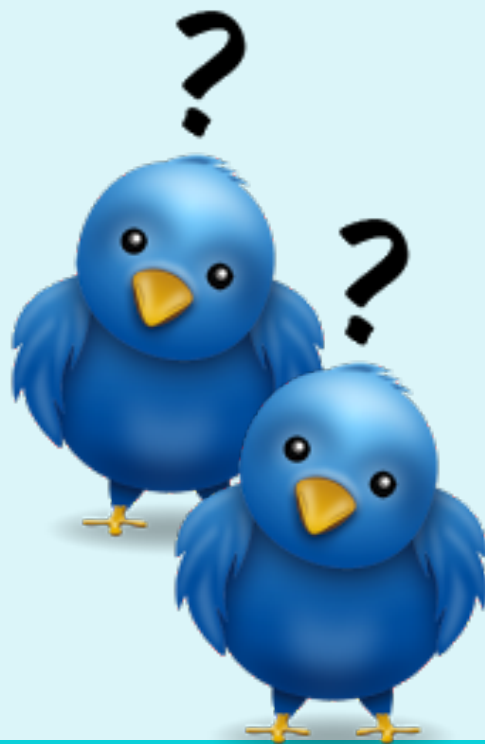
“Madre y Hija”, Pintura por
Vanessa Durrant



El Parentesco, Pintura por Vanessa Durrant



Preguntas?



Gracias!



Ha sido un honor estar con ustedes!

Mi correo electronico:

vanessa@kindredtreehealing.com

Encuentreme en las redes sociales:

FB-@Kindred Tree Healing Center

IG-@kindredhearthealer & @kindredtreehealingcenter

Referencias



- **Perry, B.D. and Hambrick, E.** (2008), “The Neurosequential Model of Therapeutics (NMT),” in Reclaiming Children and Youth, 17 (3) 38-43; and **Dobson, C. & Perry, B.D.** (2010), “The role of healthy relational interactions in buffering the impact of childhood trauma in “Working with Children to Heal Interpersonal Trauma: The Power of Play,” (E. Gil, Ed.) The Guilford Press, New York, pp. 26-43. Both at: <http://childtrauma.org/nmt-model/references/>
- **Bruce Perry MD, Daniel Siegel MD**, et.al, “Trauma, Brain & Relationship: Helping Children Heal,” www.youtube.com/watch?v=jYyEEMlMMbo – introductory video on Attachment Disorder and development trauma. Copies at www.postinstitute.com/dvds.
- **Perry, Bruce D., MD**, “Born for Love: The Effects of Empathy on the Developing Brain,” Annual Interpersonal Neurobiology Conference “How People Change: Relationship & Neuroplasticity in Psychotherapy,” UCLA, Los Angeles, March 8, 2013 (unpublished). Library of articles on interventions, trauma, brain development: <https://childtrauma.org/cta-library/>. Training in NMT Method and Somatosensory Regulation, Power of Rhythm — Individual and Site Training Certification Programs, DVD/streaming training, and online training: <http://www.ctaproducts.org>. Dr. Perry’s latest research and key slides: “Helping Children Recover from Trauma,” National Council LIVE, National Council on Behavioral Health, Sept. 5, 2013 at www.thenationalcouncil.org/events-and-training/webinars/webinar-archive/ (scroll down to Sept. 2013.) Dr. Perry’s YouTube channel with educational videos in depth: <https://www.youtube.com/channel/UCf4ZUGIXyxRcUNLuhimA5mA?feature=watch>
- **Herman, Judith**, “Trauma and Recovery,” Basic Books, New York, 1992
- **Gary Craig**, “The Emotional Freedom Technique” <https://www.emofree.com>



#1 Thing



#Una Cosa





Connect with us:

The National Resource Center on Domestic Violence (www.nrcdv.org) provides a wide range of free, comprehensive, and individualized technical assistance, training, and specialized resource materials. Access our publications online at VAWnet.org.

This webinar was made possible by Grant Number #90EV042802 from the Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the U.S. Department of Health and Human Services.



Call: 1-800-537-2238



Email: nrcdvTA@nrcdv.org



Follow: @NRCDV



Like: @NRCDV



Blog: nationaldvam.tumblr.com



Post: [instagram.com/nrcdv/](https://www.instagram.com/nrcdv/)



Watch: NRCDV