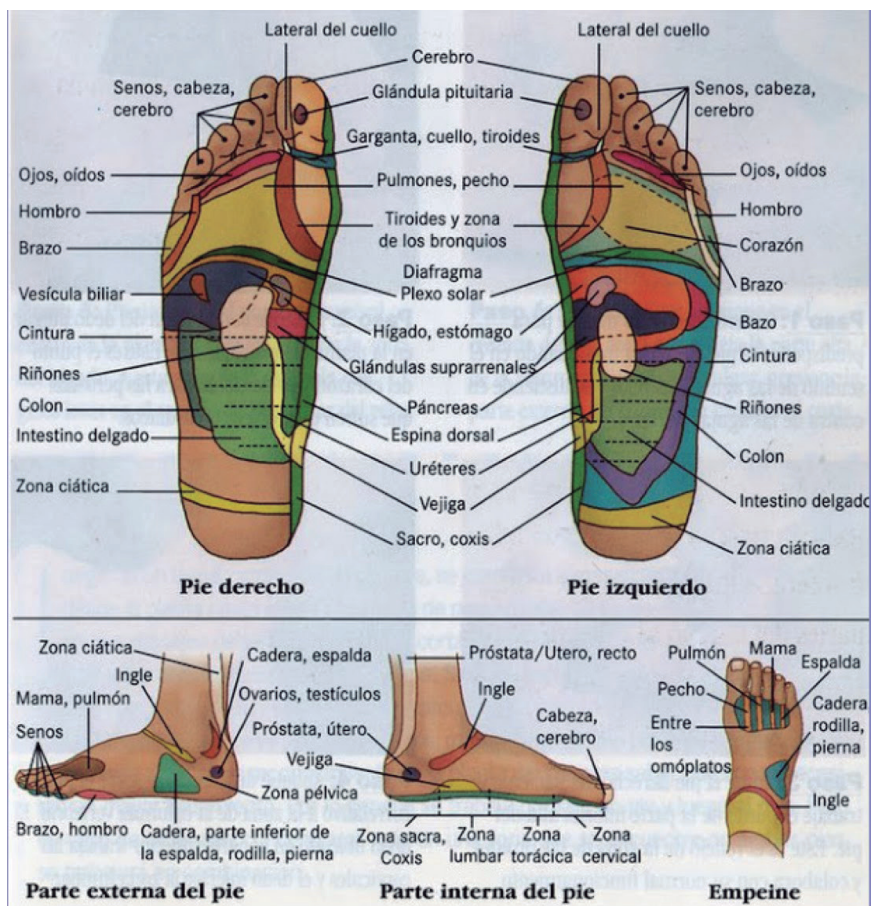


REFLEXOLOGÍA PODAL: EL ORGANISMO REFLEJADO EN LOS PIES



Todas hemos experimentado alguna vez cómo un simple y sencillo masaje de los pies es sumamente relajante y agradable. Sin embargo, la reflexoterapia podal va mucho más allá de la exclusiva sensación placentera y de relajamiento de nuestros pies. La reflexoterapia podal (RTP) se practica con la punta de los dedos pulgares (Y otras áreas de la mano), masajeando los puntos dolorosos en los pies, ello a la vez que nos genera más dolor, también nos produce bienestar a corto y mediano plazo. El masaje de cada punto será de medio minuto aproximadamente, repitiéndose de forma cíclica a lo largo de cada sesión, cuya duración no será menor de quince minutos; por cada pie. Con ello conseguimos que los buenos resultados obtenidos al principio se hagan realmente estables.

- Mejoría del sueño; que se hace más profundo y reparador.
- Mayor eliminación de materias fecales, no pocas veces de peor olor, color (más oscuras) y consistencia.
- Mayor cantidad de orina; muchas veces de olor fuerte, más oscuras y con un mayor sedimento urinario.
- Abundante eliminación de mucosidades por la nariz o en forma de expectoración, lo cual se asemeja muchas veces a un catarro nasobronquial.
- Sudoración profunda sin causa aparente, especialmente por la noche, con peor olor que de costumbre.
- En muchas mujeres, eliminación de un flujo vaginal que suele ceder al llegar la regla.
- Otras veces la “descarga” es de tipo emocional y al paciente le saltan las lágrimas entre sollozos, especialmente en aquellos que acuden a la consulta con problemas de tensión nerviosa o estrés.



Fase de reposo

La yema del pulgar sólo se apoya sobre el punto que se desea presionar

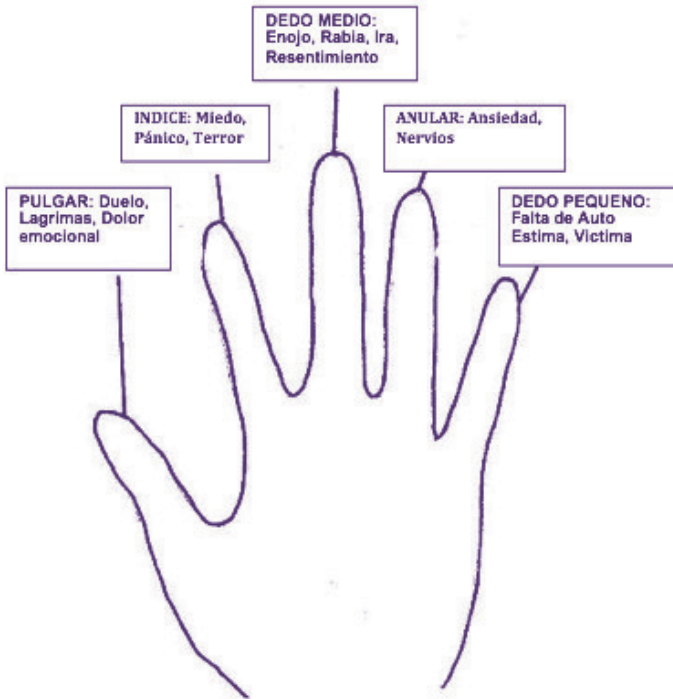


Fase de presión

Con la punta del pulgar, el resto de los dedos sueltan el pie del paciente y la mano adopta forma de tenaza.

ABRAZAR LOS DEDOS PARA DESCARGAR EMOCIONES FUERTES

Cuando sienta una emoción fuerte, abrazar el dedo con la otra mano y sostenerlo por 2-5 minutos hasta que el nivel de la emoción baje



Por cada dedo existe una conexión de la energía que corresponde a una emoción como los mostramos de la siguiente manera:

- **Pulgar:** es para las lágrimas, dolor y pena emocional. Agarrarse los dedos no impide las lágrimas o el dolor, pero permite que la energía se mueva hasta que la persona se calma. Agarre el pulgar, respire profundamente y exhale el dolor y la pena que siente. Agárrese el dedo hasta que sienta una pulsación de energía.
- **Índice:** es para el miedo, es importante escuchar el miedo como una/o escucharía a un guía. El miedo puede decirnos muchas cosas sobre nuestro

medio ambiente, nuestro bienestar físico y nuestro crecimiento. Es lo que hacemos con el miedo lo que es importante. Si tiene miedo, en vez de paralizarse, agarre su dedo índice para tomar una decisión sabia en la situación – huir, quedarse o reaccionar. Con el estrés traumático una persona puede sentir pánico continuamente en su cuerpo-mente-espíritu. Usar el dedo índice es una buena manera de aprender como trabajar con el miedo, en vez de ser una víctima del miedo. Mientras se agarra el dedo índice, exhale y deje ir el miedo, e inhale coraje y fuerza de ser.

- **Medio:** es para la cólera y la rabia. La cólera es una emoción natural y normal en muchas situaciones, La furia puede dar como resultado la violencia hacia otras o hacia nosotras mismas. Actuar sin violencia significa que reconocemos la injusticia y la cólera en una situación y que escogimos actuar con justicia y paz. La ira reprimida o la negación de nuestras propias profundidades de furia, puede resultar en un comportamiento pasivo-agresivo o en muchos síntomas físicos en el cuerpo que incluyen artritis, úlceras, migrañas y nudos en los músculos de varias partes del cuerpo. Agárrese el dedo del miedo, exhale y deje ir toda la furia y la cólera, inhale misericordia, energía y pasión creativa en su ser.

- **Anular:** es para la ansiedad y el nerviosismo. Como mucha gente inconscientemente juega con sus anulares cuando está afligida y molesta por el constante ruido mental. El anular ayuda a descargar la innecesaria aflicción y ansiedad, guardando la energía para la acción. Respire profundamente y agarre su anular. Exhale, dejando ir todas la preocupaciones y ansiedad. Inhale con un profundo sentido de paz y seguridad en medio de los problemas de la vida, sabiendo que está respaldada y cuidada espiritualmente.

- **Meñique:** es para la autoestima cuando una se siente víctima de las circunstancias. Sujetarse el meñique es una manera de controlar los sentimientos de indignidad y baja autoestima. Para dejar de sentirse como víctima, es importante primero reconocer los que se consigue cuando uno se siente de esa manera – atención, lastima, la preocupación de las otras. Situarse en un estado de poder y autoestima da muchas recompensas y un verdadero sentido de aprecio ante los ojos de los demás. Agárrese el meñique, respire profundamente, exhale y deje ir la inseguridad y la falta de autoestima. Respire agradeciendo y apreciando el regalo de la vida.

***SOSTENER EL CUERPO PARA TRAUMA Y ANSIEDAD*¹**

Esta técnica aporta paz y tranquilidad a las personas que atraviesan por una situación traumática y que manifiestan angustia, ansiedad, temor, tristeza, desaliento etc. A través de esta técnica se hace una conexión directa con la energía de la persona afectada, por lo tanto es necesario estar muy centradas, tranquilas y conscientes de que van a compartir amor, paz armonía y tranquilidad con la persona atendida.

Es necesario tomarse unos minutos de silencio para iniciar el proceso, sobre todo protegerse y dar mucha luz y amor a la persona que lo necesita. Con cada parte que tocará, respirar profundamente imaginando el flujo de luz y energía por el cuerpo, mente, espíritu, relajando a la persona y enviando mensajes de amor, armonía, fortaleza y paz.

Instrucciones

- Sostener la frente y la base del cráneo, colocando las manos suavemente sin tocar la cabeza. Por 3 a 5 minutos.
- Sostener la coronilla con la punta de los dedos sobre la frente. Por 3 a 5 minutos.
- Sostener los hombros. Por 3 a 5 minutos.
- Sostener la parte sobre el esternón (pecho) y detrás del corazón (espalda). Por 3 a 5 minutos.



¹ Adaptado de 'Manual de Autocuidado' por Movimiento de Mujeres Por la Paz; "Visitación Padilla", España, 2007

DRENAR EL DOLOR

- Poner la mano izquierda sobre el pecho y apuntar la mano derecha hacia la madre tierra.
- Respirar profundo e imaginar el dolor entrando a la mano izquierda y saliendo por la mano derecha, fluyendo hacia la madre tierra.
- Hacerlo por varios minutos y sentir menos dolor en la parte del cuerpo afectado.
- Cambiar las manos. Levantar la mano derecho izquierda hacia el cielo e imaginar la energía y luz del cielo entrando por la mano. Poner la mano sobre el pecho.
- Imaginar la energía del cielo llenando el pecho, hacerlo por varios minutos y sentir el calor de la energía.
- Respirar profundamente llenando el cuerpo con luz y sensación.



Ajo

Allium sativum L.
Liliaceae

Herbario

Se utiliza para combatir los parásitos intestinales, se emplea además en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales y estreñimiento. También para el tratamiento del reumatismo, problemas de la piel como sabañones, mezquinos, roña, sarna, tiña y granos. También se utiliza en picadura de araña, picadura de hormiga o picadura de alacrán. Se usa también en enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis y para dolores en general, como los de espalda, cabeza, musculares y dolor de oído; para esto último se usa en forma local. Se le atribuyen propiedades abortivas y se utiliza para acelerar el parto. Controla la fiebre, la presión arterial alta y el corazón. También se emplea para casos de alferecía, várices, fatiga, nervios, insomnio, anemia, mal de orín, caries e infección del oído. En padecimientos como "mal aire y mal de ojo".

Albajacar

Prunella vulgaris L.
Labiatae

Esta planta es empleada principalmente para atender la diarrea y para aliviar el dolor de estómago. Se le utiliza además en algunos problemas obstétricos como infección o inflamación vaginal. En afecciones de la piel como nacidos, sarna, perrillas y heridas, así como para las reumas, la tos e infecciones en los ojos. Se le indica también para el "latido", que se origina por no comer "es un aire en la boca del estómago", también en casos de dolor en la caja del cuerpo causado por "golpes internos que no se atienden". Otros padecimientos en los que se indica su uso son: inflamación, aire, calentura y cáncer.

Anís estrella

Illicium verum Hook.
Magnoliaceae

El fruto y la flor en cocimiento son utilizados para aliviar los cólicos del recién nacido o de los niños, se da en dosis pequeñas, dos cucharadas tres veces al día, para niños lactantes. Cuando se trata de una persona adulta se hierven las flores en agua y de esto se bebe una taza tres veces al día. También se recomienda para aliviar desórdenes digestivos como: dolor de estómago, hipo y vómito. El anís es empleado para aliviar la disentería. Asimismo, se le usa para propiciar la producción de leche, la mujer bebe como agua de uso la infusión de las semillas de hinojo, anís de tienda, y anís estrella; también se aplica como anticonceptivo y contra el flujo blanco.

Epazote

Telexys ambrosioides (L.) Weber
Chenopodiaceae

Se le emplea contra múltiples padecimientos, que en general corresponden al aparato digestivo. Es útil en casos de parasitosis, se busca expulsar las lombrices mediante la ingestión, en ayunas, del cocimiento en agua o leche, de las ramas y en algunos casos de la raíz. En ocasiones se le agrega ajenojo, estafiate o hierba buena. Es recomendación popular preparar el té de epazote sin que el paciente esté presente, pues se dice que "las lombrices huelen el medicamento y ya no salen". También con frecuencia se le ocupa cuando hay dolor de estómago, diarrea o vómito.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas. Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales tales como: retención de la regla y menstruación escasa, para los cuales se toma la infusión de las ramas. Además, es utilizado para acelerar las contracciones uterinas durante el parto o para eliminar entueritos a la parturienta. Asimismo, se le usa como abortivo y para aliviar la esterilidad, en aplicación de lavados vaginales, para limpiar la matriz o "purgar" a la mujer después del parto. Durante el puerperio, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos, las parteras recomiendan atole de chocolate con epazote. Se dice que es útil contra picadura de alacrán y verrugas. Aplicado en emplasto, junto con tabaco y sal, sirve para las heridas, solo, como emplasto o en baños, se usa en torceduras y triturado o en infusiones en la piel.

Por otra parte, se destaca el uso de esta planta en el tratamiento de enfermedades como el "espanto" o susto, el aire y el mal de ojo. Contra el "espanto", se emplean las hojas machacadas en alcohol junto con hojas de poleo) y un diente de ajo con lo que se frota al paciente por las noches.

Guayaba

Illicium verum Hook.
Magnoliaceae

La guayaba, planta medicinal considerada de calidad caliente, tiene gran importancia en la actualidad. De hecho se usa en el tratamiento de más de 40 padecimientos que afectan la salud de los mexicanos en diferentes áreas del país. Es utilizada con frecuencia en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, principalmente la diarrea (evacuaciones líquidas y continuas, con dolor de estómago, excrementos de color amarillo o amarillo-verdoso, de escalofrío). Se preparan las hojas en infusión y el fruto comido en ayunas o preparado en cocción actúa como desparasitante, contra lombrices y amibas lombrices y amibas. Otros usos locales de interés son: su empleo en el tratamiento de empacho. Entre los padecimientos de la piel que son tratados con la infusión o cocción de las hojas, aplicada de forma local en lavados, enjuagues o cataplasmas, están la caída del pelo, granos, salpullido, jiones, acné, prurito, sarampión, escarlatina y sarna escarlatina y sarna.

Hierba santa

Piper sanctum (Miq.) Schlechtendal
Piperaceae

Sirve cuando hay empachos, para bajar la calentura, se pone en los pies untada con aceite o manteca. Para su empleo en trastornos estomacales, se utilizan las hojas untadas con manteca y "bicarbonato", aplicadas localmente. Cuando hay dolor de estómago, se prepara una infusión con la planta y se da de beber en una taza chica. Esta infusión, tomada tres veces al día, también sirve para curar la gripe; administrada durante nueve días, en ayunas, se usa para tratar las varices. Este cocimiento se aplica también en baños de recién nacidos y parturientas; para limpiar la matriz o contra "quipupuas", además del baño, la paciente debe ingerir el cocimiento como agua de uso. Se emplea cuando hay hinchazón con fiebre, así como para bajar la fiebre. En las inflamaciones se aplica la hoja tibia, después de haberla metido en agua caliente por unos segundos.

Higuerilla

Ricinus communis L.
Euphorbiaceae

Se utiliza principalmente para bajar la calentura, para aminorar la bilis. De la misma forma se utiliza cuando hay "fiebres estomacales" originadas por asolearse mucho tiempo (se encierra el calor en el cuerpo, hay falta de apetito, asco, no se consiente nada de alimento, hay presencia de tristeza y ardor en el estómago). La semilla se emplea en diversos padecimientos como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares. Extrayendo su aceite se aplica en hinchazones de la piel, granos y piquetes de insectos para lo cual se pone antes de dormir. Además se utiliza en desórdenes digestivos como: acidez, diarrea, disentería, empacho seco, estreñimiento, "recrudescimiento del estómago" y tifoidea. También en afecciones respiratorias como anginas (de pecho), dolor pulmonar, gripa, "niños mocolones" y resfriados. Empleada después del parto, para fortalecer los ovarios, y curar entuertos. Para problemas de piel como: chincual, enfermedades del pelo, erisipela, jiones, rozaduras y sarampión. Otros padecimientos en los que se emplea esta planta son: cólicos, cortadas, dolor de abdomen y de pecho, espinilla, frialdad del niño, llagas y mordeduras de víbora. De la semilla se produce el aceite de ricino para purgar.

Lavanda

Lavandula spp
L.dentata

La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano. También puede ayudar a calmar los dolores de cabeza y las migrañas. Tiene propiedades emolientes, antioxidantes, funciona muy bien como antiséptico, analgésico, en su función antiinflamatoria. Es digestiva y buen remedio como repelente de insectos. Se usa también para combatir la caspa.

Tomillo

Thymus vulgaris L.
Labiatae

Posee cualidades medicinales antibióticas para las vías respiratorias, para curar la tos con las ramas hervidas, esta decocción se endulza y es administrada por las noches, durante tres días. Cuando hay diarrea, se recomienda emplear el tallo y las hojas para preparar un té que endulzado se bebe tres veces al día, antes de los alimentos. Para aliviar las agruras, se agregan gotas de limón a este preparado y se toma durante tres días. Se usa contra Escherichia, Salmonella, Staphylococcus, Streptococcus y parásitos intestinales. Es utilizado también para aliviar el dolor de estómago, dolor de muelas y el dolor de regla o menstrual, curar la garganta irritada, para eliminar flemas de leche y aminorar el nerviosismo. Algunos autores atribuyen propiedades como antiespasmódico, carminativo y estimulante.

“SWITCHING” EL CAMPO DE ENERGÍA PARA CENTRARSE O CORREGIR EL FLUJO DE ENERGÍA.¹

“Switching” es un ejercicio muy beneficioso para calmarse y centrarse; para usar antes de meditación para centrarse, para aliviar la depresión o ansiedad; y para enfocar la mente y el espíritu. Cuando se trabaja con individuos o grupos, la práctica puede ser usado para calmar a alguien antes de terapia o para enfocar la energía de niños o estudiantes después del descanso en la escuela, antes de un examen, o antes de empezar la clase



- ☯ Sentarse cómodamente y respirar profundo.
- ☯ Cruzar el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho
- ☯ Extender las manos hacia el frente. Hacer una vuelta con las manos con los pulgares dirigidos hacia la tierra.

1 Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org



☯ Cruzar la mano derecha sobre la mano izquierda. Entrelazar los dedos de las manos formando un puño.

☯ Con un puño de las manos tocar el centro del esternón.

☯ Cerrar los ojos, respirar profundo y relajar todo el cuerpo. Imaginar que se puede bajar hacia un lugar en el centro de su ser. *(Se puede imaginar un centro debajo del ombligo en el centro del abdomen. Para la gente de China este centro se llama el Dantien. Para la gente de India es la Hara.)*

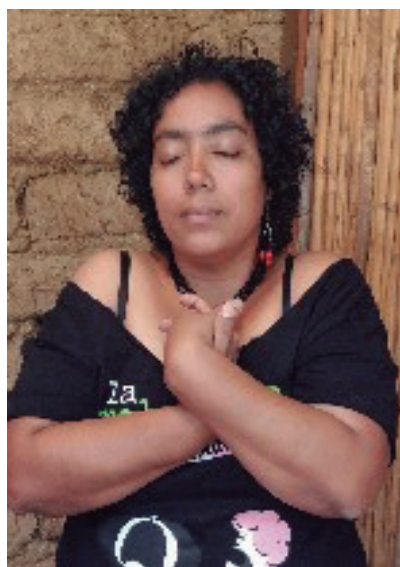
☯ Relajar la lengua adentro de la boca y con la punta de la lengua tocar detrás de los dientes superiores.

☯ •Respirar profundo y dejar ir todo los pensamientos. Descansar en paz y silencio profundo por algunos minutos.

☯ Después de dos o tres minutos, relajar las manos encima de las piernas. Respirar profundo y despacio abrir los ojos.

☯ • Estirar las manos y los brazos.

Suavemente hacer golpecitos con los dedos sobre la cabeza para estimular su cabeza y su energía.



TÉCNICA PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL - EFT'

Las técnicas para la liberación emocional fueron desarrolladas por Gary Craig y Gary Flint. Son muy útiles para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, enojos, memorias traumáticas, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas de dolor, como el dolor de cabeza o dolor del cuerpo.



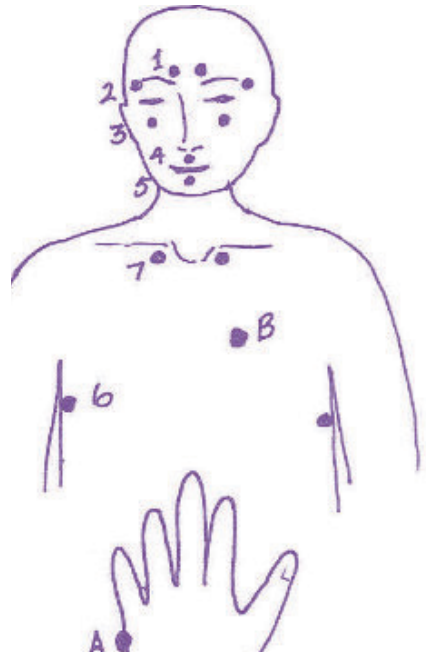
La técnica se basa en la teoría del campo de energía del cuerpo, mente y espíritu, junto a la teoría del meridiano de la medicina oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el recorrido de la energía en el cuerpo. Con golpecitos o acupresión en los puntos conectados con los canales o meridianos de energía pueden ayudar a desbloquear la energía congestionada y promover un recorrido fluido o sano de energía en el cuerpo y en el campo mental.



Practica de la técnica para liberar energía:

1. Piense en un problema que pueda servir para medir su nivel de ansiedad:

Elija para trabajar un problema, una preocupación, una fobia, una ansiedad, una memoria traumática, o algún pensamiento negativo. Usando una escala de 0 a 10 mida el nivel de ansiedad que siente cuando piensa en el asunto. (0 = nada de ansiedad y 10 = máximo nivel de ansiedad). Si se le dificulta medir la ansiedad con esta escala numérica, use escala mas simple como por ejemplo: nada, poca, medio, mucha, o mucha – poca, o hasta arriba – hasta abajo.



1 Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org

2. Dar de 7 o 9 golpecitos a los puntos de acupresión abajo identificados:

Respire profundamente mientras da los toquecitos con los dedos índice y medio en los puntos indicados:

1. Los puntos donde empiezan las cejas
2. Los puntos donde terminan las cejas
3. Los puntos en los pómulos, debajo de las pupilas
4. El punto debajo de la nariz
5. El punto en la barbilla, debajo de los labios
6. Los puntos unos 10cm, debajo de las axilas
7. Los puntos debajo de las clavículas por el esternón.



3. Toque el punto A que es al lado de la mano y repita 3 veces:

“A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto!”

4. Vuelve a repetir la secuencia presentada en los puntos 2 y 3:

Repita esta secuencia hasta que su nivel de ansiedad haya bajado a 0-2

5. Dese masaje suave en el “punto adolorido” (punto B)

Dese masaje o presione muy suavemente en el punto Susceptible al dolor que se encuentra al lado izquierdo del pecho, unos 5cm debajo del lado izquierdo de la clavícula y 4 o 5 cm al lado del esternón.

GUÍAS BÁSICAS PARA FORTALECER LA SEGURIDAD FÍSICA DE MUJERES DEFENSORAS

¿Cómo te mueves?

- Cambia tus rutas, evita pasar por lugares aislados y de noche, no te muevas sola.
- Busca que una persona de confianza siempre sepa donde estas y tenga claro como reaccionar en caso de que no te reportes.
- Ten siempre tu celular cargado y con crédito .
- Para responder en caso de agresión, prepárate con ejercicios de manejo de estrés, y/o de autodefensa.
- Si llega a suceder algún incidente o agresión, compártelo con tus compañeras y busca apoyo para trabajar los impactos emocionales y físicos.

¿Viajas a zonas de riesgo?

- Realiza un mapeo de la zona a la que te desplazas
- Ubica distintas rutas, contactos de emergencia en la zona y un lugar de hospedaje seguro, viaja en transporte seguro
- Comparte tu plan de viaje con una persona de confianza y acuerda respuestas en caso de emergencia

¿Participas en marchas?

- Ten siempre contigo una credencial de respaldo a tu trabajo como defensora.
- Asegúrate de no llevar contigo información sensible, vacía tu teléfono y lleva un cuaderno limpio.
- Lleva un paliacate, coca cola o vinagre y ropa cómoda para casos de gases lacrimógenos.
- Documenta cualquier incidente con tu cámara.
- Memoriza al menos un número de un contacto de emergencia a quien avisar para cualquier incidente.
- Ubica el recorrido de la marcha y distintas rutas de salida.
- Repórtate y asegúrate de que quien te monitorea esté pendiente de lo que vaya sucediendo en la marcha.

¿Que tan segura es tu casa y /o oficina?

- Para fortalecer la protección de tu casa/oficina, realiza un mapeo de tu vecindario.
- Ubica quienes son aliados y pueden apoyarte a estar pendiente de lo que sucede.
- Ten siempre a la mano números de emergencia: autoridades locales, hospitales, taxis seguros, policía, bomberos,...

- Documenta cualquier situación sospechosa que suceda alrededor del domicilio sacando fotos.
- Elabora planes de monitoreo

¿Qué es el monitoreo?

Por monitoreo entendemos las acciones que tomamos para supervisar nuestra situación de riesgo. Para ello elaboramos planes diferenciados en base a las actividades que desarrollamos: un monitoreo más cercano cuando el riesgo es más alto y un monitoreo más puntual cuando el riesgo es más bajo.

¿Para qué?

La defensa de derechos humanos expone a riesgos elevados, de allí que para prevenirlos un mecanismo importante es el establecimiento de acuerdos y mecanismos para tu monitoreo; sobre todo cuando te desplazas o participas en actividades de riesgo.

¿Cómo funciona?

Estos planes implica acuerdos previos con actores claves que permitirán agilizar respuestas prontas y eficaces en caso de emergencia.

Ejemplo: Viaje a una comunidad en una zona de riesgo

- Pide a una **persona de confianza** que esté pendiente de tí durante todo el viaje.
- Es importante que esta persona de confianza y que tenga el **dato de un familiar** tuyo a quien llamar en caso de emergencia.
- Compartele tu **itinerario** y los **tiempos** de la visita y **contactos** en la comunidad.
- Establece un **método y periodicidad del monitoreo** de preferencia vía aplicación segura: wire, signal...
- Establece las **acciones a activar** en caso de no reportarte.

PREVIO A LA VISITA

DURANTE LA VISITA

- **Repórtate** conforme al plan acordado.
- En caso de NO reportarte, se activarán las acciones de **emergencia acordadas**.

- Después de 2: horas, se llama a un **contacto en la comunidad**.
- Después de 5 horas: se **contacta una organización aliada** que
 - lanza una alerta pública urgente.
 - realiza llamadas a autoridades responsables.
- **Nunca llamará a tu familiar** antes de tener más información porque podría asustarse.

EJEMPLOS DE ACCIONES DE EMERGENCIA

