



Taller: Reflujo Gastroesofágico en el Niño – Guía de Actividad

Esta actividad te ayudará a identificar y liberar emociones retenidas que pueden estar afectando tu bienestar físico y emocional. A través de la escritura y la conexión con tu cuerpo, podrás reconocer aquello que no aceptas, no digieres o te genera enojo en tu vida actual.

Paso 1: Reflexión y escritura

- 1 **Toma una hoja de papel y escribe** aquello que sientes que no puedes aceptar, digerir o que te genera enojo en este momento. Puede estar relacionado con la maternidad o con cualquier otro aspecto de tu vida. Sé honesta y compasiva contigo misma.
- 2 **Identifica y escribe las emociones asociadas** a esa situación. No hay respuestas incorrectas, pueden ser una o varias emociones.
- 3 **Reflexiona sobre situaciones similares que hayas vivido** en el pasado y anótalas. Observa si hay patrones o conexiones entre ellas.

Paso 2: Conexión con tu cuerpo y liberación emocional

- 1 **Coloca tu mano derecha sobre la hoja** y la mano izquierda sobre tu corazón.
- 2 **Cierra los ojos y respira profundamente**, inhalando y exhalando varias veces.
- 3 **Presta atención a tu cuerpo**: identifica en qué parte sientes mayor tensión, densidad o dolor.
- 4 **Permítete sentir** sin juicios. Deja que las emociones se expresen libremente.
- 5 **Visualiza la imagen mental de la situación** y exhala sobre ella, envolviéndola en color violeta.
- 6 **Inhala trayendo la respiración desde la tierra, pasando por el chakra raíz (zona de la pelvis)**, y visualiza cómo un tubo interno atrae luz rosada a los espacios que vas vaciando con cada exhalación.
- 7 **Permanece en este estado unos minutos**, sintiendo la transformación energética dentro de ti.
- 8 **Repite este ejercicio cuantas veces sea necesario** a lo largo de los días, hasta que la sensación de opresión en tu cuerpo disminuya o desaparezca.
- 9 **Agradece este momento para ti**. Reconoce el valor de permitirte sentir y liberar lo que ya no necesitas.

✿ Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y sanación. Tómate el tiempo que necesites y repítelo siempre que sientas la necesidad de soltar y transformar emociones.