

Espanol: Zoe Virtual Breather 4.8.2020

INTERLOCUTORA 1: Buenas tardes. Buenas tardes a todos. Gracias por estar con nosotros estar centrados en cómo apoyar a las víctimas. Mi nombre es Charity Hope. Soy el presidente del Centro del Vera Institute Justice y el centro de Recursos Nacionales para poder alcanzar las víctimas.

Tenemos algunas cosas logísticas antes de comenzar hoy. Para comenzar, le pedimos a los participantes que puedan escuchar y mirar lo que significa que no lo podemos escuchar a ustedes pero sí ustedes nos pueden escuchar y también ver a las intérpretes de idioma de señas. Si ustedes quieren entender los subtítulos, pueden ir abajo en la ventana.

Hay una cajita que tiene una letra que dice close caption. Ven, hay una flechita. Va a mostrar lo que dice show subtitle, que muestre los subtítulos, y también ustedes pueden ver todo el programa escrito. Una vez que ustedes lo hacen, van a ver que yo estoy hablando. Lo van a poder ver en el lado acá de su página Zoom.

Si que no pueden oír a los presentadores o si les cuesta oír o ver los subtítulos o si no pueden ver a la intérprete de idiomas de señas o cualquier otro dificultad técnica, por favor mándenos mensajes en la cajita del chateo, de los chat, donde ustedes

obviamente van a saber ubicarlo donde dice chat. También, esta es la mejor forma de poder comunicarse con nosotros hoy.

Si ustedes se han conectado a Zoom por el computador o por un teléfono, bueno, van a ver que hay una diferencia, así que ustedes asegúrese de ver que están haciéndolo a través del teléfono o por el computador. Vamos a crear un espacio multilingüe. Como ustedes pueden ver, tenemos una intérprete de idiomas de señas de Estados Unidos y también tenemos la interpretación hablada en español.

Esto significa que necesito la cooperación de todos para que por favor hablen un poco más lento, para que hagan pausas si quieren explicar algo y también explicar algunos acrónimos. Y también vamos a tener que hacer una pausa para que cambiamos de intérpretes como a la mitad del programa.

También vamos a estar grabando la sesión de hoy. Y esto va a estar disponible en la página web en reachingvictims.org. Pueden ver los enlaces también de las sesiones anteriores, de las otras que hemos tenido ya para lo que es una respuesta rápida de lo que es COVID-19.

Sabemos y nos damos cuenta que hay muchos defensores en todo el país quienes han estado moviendo rápidamente para ayudar a ir al servicio a los sobrevivientes y las víctimas de estos delitos durante el COVID-19.

Es como un mundo nuevo que estamos experimentando todos y sabemos que hay cosas que están cambiando muy rápidamente. Y durante este tiempo de incertidumbre, esto crea mucho estrés, así que nosotros en este campo podemos crear estrategias para poder manejar el estrés la ansiedad dentro de nuestras prácticas diarias, así que tengo el honor y la alegría de presentarles a Zoe Flowers, que es una defensora, escritora, poeta y productora de películas, que nos va a ayudar a hacer eso, poder integrar un autocuidado en todo lo que estamos viviendo hoy, así que doy la palabra a Zoe.

Hola a todos. Bienvenidos a aquellos que están volviendo por segunda vez. Bienvenidos aquellos que están viniendo también por primera vez. Yo estoy aquí en Nueva York, en el estado de Nueva York. Muchas gracias al equipo de Vera para poder asegurarse que podemos pasar todos estos materiales en estos lugares y tiempos en que los necesitamos mucho, así que una vez más muchas a las intérpretes, así que vamos a empezar respirando, haciendo algunos ejercicios.

Y creo que después vamos a dar tiempo para preguntas, así que aquí vamos. Nos vamos a estirar. Queremos ponernos en la forma más cómoda posible, que su espalda se sienta bien firme, si están sentados en una silla, que su espalda se apoye bien en la silla y sus pies estén bien puestos en la tierra.

Si ustedes están sentados en una cama, que su espalda esté bien apoyada en el respaldo de la cama o en la muralla y que los talones puedan estar junto al piso. Vamos a bajar. No vamos a cerrar los ojos, sino que vamos a bajar las-- vamos a cerrar un poquitito los ojos. Y vamos a ver qué vamos mirando poquito menos pasando nuestra energía hacia la punta de la nariz.

Esto ayuda mucho cuando estamos pensando mucho. Vamos a pasar nuestra mirada, nuestra atención hacia adentro. Vamos a abrir los dedos de los pies. Vamos a levantar los talones y los vamos a volver a poner en el suelo los talones. Es como que están haciendo un cuadrado con sus pies.

Para aquellos de ustedes que están en otra posición pueden poner sus talones en el suelo y expandir sus pies, sus dedos de los pies. Van a hacer que su mirada vaya hacia adentro y ahora vamos a dejar que los dedos de los pies se relajen y los tobillos se relajen y el mentón, las piernas, todo la parte pélvica, los órganos internos.

Todo se siente pesado, pesado, pesado-- el pecho, los hombros. Ahora vamos a poner nuestras palmas mirando hacia arriba y a nuestro lado, nuestros codos y nuestras caderas. Bajamos los hombros, que la boca la podamos soltar. Quizás soltamos bien abierta la boca y la cerramos. Estiramos la boca bien abierta. La cerramos. Volvemos a abrirla. La cerramos. Ahora pueden cerrar completamente los ojos.

Imagínense, sientan que su mirada todavía está mirando la puntita de la nariz. Teniendo los ojos cerrados, pero vamos a hacer que la punta de la nariz sea nuestro foco de atención. Dejen que el corazón vaya bajando su ritmo.

¿Cómo lo hacemos? me preguntarán. Vamos a hacerlo con intención. Vamos a mandar un mensaje. La respiración, le decimos tú puedes desacelerarte. Al corazón también te puedes bajar la velocidad. Las muñecas también se pueden soltar, relajar. El pulso, también lo vamos a bajar. Las piernas, las vamos a relajarnos. La mente, también la vamos a relajar.

Ahora tomando la mano derecha y la ponemos sobre la cabeza para hacer manos bien afirmados. Y si ponemos un poquito de presión encima de la cabeza, quizá las piernas se siente que están más firmes. Quizás movemos un poquito las caderas, una presión bien llenita encima de la cabeza para que nos afirmamos bien en la tierra. Hacemos una respiración. Inhalemos y exhalemos.

Cuando vuelvan a inhalar, imagínense que la respiración les llega arriba a la mitad de la calma. Respiremos y exhalemos desde la palma hacia fuera por la boca. Inhalamos y exhalamos.

Inhalamos y exhalamos. Que la mano derecha pueda bajar ahora, la ponen al lado de ustedes.

Ahora ponen su mano izquierda. Presionan un poquitito.

Inhalamos. Nos vamos a imaginar que la respiración sube al centro de nuestra palma. Y cuando exhalamos, el aire sale por la boca. Inhalamos por la nariz. Exhalamos por la boca.

Una vez más-- inhalemos y exhalamos. Ahora bajamos el brazo izquierdo y lo ponemos al lado. Vamos a respirar tres veces más y, cuando lo hagamos, vamos a levantar nuestros hombros hasta la punta de las orejas, así que vamos a respirar bien profundo, levantamos los hombros, y exhalamos y bajamos los hombros. Quizá tengan que colocarse mejor, sentarse mejor en la silla. Inhalamos y levantamos los hombros y exhalamos y bajamos los hombros.

La última vez-- volvamos a respirar y levantamos los hombros. Y exhalamos y bajamos los hombros ya. Ahora la oreja izquierda sobre el hombro izquierdo y sentimos que se estira el lado derecho. Volvemos a poner la cabeza en el centro, la oreja izquierda sobre el hombro izquierdo. Sentimos nuevamente el estiramiento del lado derecho en esta área.

Ustedes van a sentir que se estira en el lado derecho. Volvemos la cabeza al centro. Y la última vez ponemos la oreja izquierda sobre el hombro izquierdo, quizá puedan estirarse un poquito más. Quizás pueden sacar el hombro sin estirarlo tanto. Volvemos la cabeza nuevamente al centro.

Ahora giren su cabeza a la izquierda hacia la derecha. Vean si ustedes se sienten alguna diferencia en el lado derecho. ¿Sienten que hay como más espacio? Ahora la oreja derecha sobre el hombro derecho. Volvemos la cabeza al centro, la oreja derecha sobre el hombro derecho.

Volvemos a poner la cabeza en medio. La última vez, la oreja derecha sobre el hombro derecho. Veamos si podemos llegar un poquito más y vean si pueden mover el hombro izquierdo del lado izquierdo y estírense bien. Respiren, respiren y vuelvan la cabeza al centro. Respiramos bien profundamente a través de la nariz y sacamos sobre de la boca. Inhalamos por la nariz-- por la boca, perdón, por la boca-- y seguimos exhalando por la boca.

Ahora con las dos manos sobre su ombligo, el dedo del medio de cada mano nos va a tocar el lado derecho del ombligo y el lado izquierdo en la mano-- el dedo del medio izquierdo toca el lado izquierdo del ombligo. Al exhalar vamos a empujar nuestro estómago y al inhalar vamos a llevar el estómago hacia la espalda, así que vamos a inhalar. Vamos a empujar la pancita hacia afuera. Vamos a exhalar y vamos a traer y poner casi la pancita hacia atrás, hacia la espalda.

Inhalamos. Vamos a llenar la pancita de aire y exhalamos. Vamos a sacar todo el aire de la pancita, la que más puedan, para que pueda llegar bien a la columna. Exhalamos. Vamos a llenar la

pancita de aire y exhalamos. Vamos a llevar el ombligo como hacia la columna.

Lo vamos a hacer un par de veces más. Vamos a inhalar. Vamos a llenar la pancita llena de aire y vamos a darle mucho cariño a esa pancita. Y vamos a exhalar, sacando todo el aire. Vamos a inhalar. Se va a llenar nuestra pancita de aire y vamos a exhalar y sacamos el aire.

La última vez-- inhalamos, llenamos la pancita de aire y exhalamos y el estómago como que está presionando la espalda y sale. Seguimos con la manos sobre el estómago. Vamos a revisar este ejercicio que hicimos.

¿Cómo se siente el cuerpo? ¿Están ya un poquito más calientas, calentitos? ¿Se sienten bien? Que las manos sigan estando puestos sobre la pancita. Vamos a mirar. Bueno, vamos a poner nuestra vista en nuestro estómago porque este es nuestro enfoque hoy.

Llamamos esto nosotros esta zona, que es la solar plexus chacra, que simplemente significa que son de vortex de energía o espirales. Se pueden imaginar que hay una espiral entre sus dedos, un espiral que va en la misma dirección del reloj entre los dedos del izquierdo como de lo derecho.

Y quizá ese espiral, quizás tenga colores dorados, preciosos, el color de este centro de energía. Y este centro de energía tiene que ver con la capacidad que tú tienes de poner esta voluntad tuya a disposición del mundo, así que ahora quizás sea un buen tiempo para que te permita darte un descanso.

Quizás sea un buen momento para soltar cualquier pensamiento, cualquier acuerdo quizás que tú hayas hecho y a lo que a lo mejor tú se suponía que tenías que hacer. Quizá tu mente es para que tú estés. Siente tu pancita. Relájate.

Quizás es todo lo que tienes que hacer, esto. No hay ningún otro lugar en este momento presente, nada más que hacer sino que suelta, suelta, suelta esas preocupaciones, esos pensamientos. Quizás ahora sea un buen momento para dejar cualquier culpabilidad, cualquier estrés, para que lo sueltes a esa luz espiral de un color dorado que cada vez más va creciendo. Y quizá--

[VOCES INTERPUESTAS]

INTERLOCUTORA 1: --las manos ahora.

INTERLOCUTORA 2: Imaginándonos todas las cosas que eran tan importantes y que se absorban esa luz dorada. Y así aclarando, limpiando todo esa energía, el espiral se vuelve más y más grande y así llena todo su pecho. Y así estamos limpiando el corazón.

Estamos elevándonos. Estamos limpiando nuestra garganta. Y ahora sería un buen momento de poder soltar cualquier estrés, cualquier dolor de cuerpo, cualquier conversación áspera, fuerte, cualquier palabra fuerte o esos momentos cuando sostenías la respiración para poder decir algo pero no lo decías. Ahora sería el momento de soltar todo eso.

Esa espiral, esa espiral de oro se eleva. Y ahora llega a la cabeza limpiando los ojos. Sienta, imagínese esa luz detrás de los ojos. Y aunque en este momento, no tiene sentido, confíen de que parte de ti sabe exactamente de lo que estoy hablando y que parte de ti está listo de poder soltar estas cosas, cualquier mala visión que tenía de ti misma o de ti mismo, cualquier manera que te juzgabas a ti mismo.

En este momento suéltelo. Ahora la luz se está moviendo hacia el espacio entre sus cejas. Ahora sería un buen momento de soltar cualquier relaciones del pasado. Suéltelo hacia la luz. Suelta el pasado. Perfecto, completo.

Imagínese que esa luz le está llenando todo el espacio en su cabeza. Y de pronto, dentro de ese espacio entre sus ojos, tal vez empieces a ver una visión de cómo tú quieres parecer. Tal vez puedas imaginar eso.

¿Cómo sería el que simplemente te permites ser? Cualquier cosa que esté nublando estos pensamientos, suéltelo, suéltalo hacia la

luz por lo menos por el momento. Si realmente te sientes de que lo extrañas, de pronto después te conectes a eso. Pero por ahora suéltelo. Suéltelo.

Vea ciertas o imagines los pensamientos e inquietudes, todo esto suéltelo hacia la luz. De pronto su cuerpo sienta un hormigueo, de pronto no. Pero simplemente observe lo que venga. Ese espiral esta colectando todo lo que le lanzas y está haciendo una limpieza y está limpiando. Y de pronto empieza a moverse hacia abajo, hacia abajo, hacia la garganta. De pronto sientes tu cabeza más liviana.

De pronto la respiración es más suave en este momento. La luz está viajando hacia abajo y es casi como si la luz está colectando todas sus inquietudes y sus preocupaciones, los dolores, lo que sienta en los hombros que esté apretado, tensión que sientas en los hombros, la respiración que has estado sosteniendo.

Ahora juntos inhalemos y exhalemos porque ya hemos llegado a donde queremos estar. Ahora la luz está viajando hacia el pecho limpiando los pulmones, limpiando el corazón.

Ahora vuelve a bajar hacia dentro de la pancita dando vueltas, haciendo círculos en el ombligo hacia el hueso de la pelvis. Y ahora sería un buen momento de soltar cualquier inquietud con respecto a necesidades básicas. Vea y sienta, imagínese que esa

luz está recibiendo todas las cosas, que le lances a la luz esas cosas que te inquietan.

Y ahora la luz baja hacia los pies. Viaja todas esas inquietudes hacia el cemento, hacia la grama, el pasto, hacia abajo, hacia abajo, hacia el centro de la tierra. Suéltalo. Suéltalo. Ahora vuelva a concentrarse a la parte de arriba de la cabeza, la corona. Tenemos una luz blanca, bonita que le da círculo a la cabeza, a los hombros.

Reemplazamos las visiones viejas, convicciones nuevas. La luz blanca lo cubre a uno todo, desde la cabeza hasta la punta de los pies. Entonces, queremos aceptar la idea de una visión nueva, la idea de que uno se siente que uno es completo, que uno es suficiente.

¿Cómo te sentirías sabiendo que el simplemente estar aquí es suficiente? Imagínese cómo se vería eso. ¿Qué tan diferente serían las cosas? ¿Cómo serían diferentes sus conversaciones y sus pensamientos?

Manténgase completamente y totalmente en ese espacio de respiración. No hay ninguna resistencia, de que lo que es extraño se pueda entender y se pueda sostener dentro de los brazos del amor, que es lo que sostiene el universo. Y tomando en cuenta la tierra en la cual vivimos y crecemos y la belleza y la generosa generosidad de la tierra y su majestad y su comodidad, ¿cómo

podemos dudar de que no sintamos amor sino que más bien hay una abundancia de amor, no una escasez de amor?

Esto está en todos nosotros. Eso es lo que queremos. Es que no hay resistencia de la idea de que lo que es extraño no se aparta, sino que está dentro de los brazos del amor que sostiene al universo. Tomando en cuenta la comodidad de la tierra, ¿cómo puede uno dudar de que uno es amado, de que es un hecho de que hay una abundancia de amor? Eso es lo que todos queremos.

Permítase de comenzar a regresar, de nuevo poniendo la mirada hacia lo externo y de pronto flexionando el pie izquierdo y después enderezarlo, seleccionando el pie izquierdo y enderezándolo, seleccionando el pie derecho y estirándolo, flexionando el pie derecho y estirándolo, moviendo los dedos de los pies, moviendo los pies de un lado al otro con intención, lentamente, dando gracias por los pies y los dedos de los pies y por los músculos, moviendo los dedos hacia el movimiento de reloj de una manera circular y después dándole la vuelta a los dedos de los pies contra el tiempo de reloj, ahora centrando los pies.

Ahora cojamos nuestros-- ahora cojamos la muñeca y que nuestras muñecas estén en un movimiento de círculo. Y centrémonos en nuestro mundo externo, de pronto, en el cuarto en que estemos o en la ciudad en que estás o en el estado en que estás. ¿Qué es lo que existe en el cuarto en que estás? Fijando su

atención en el mundo externo, estirando sus brazos hacia adelante y de pronto inclinándose hacia adelante, hacia el teléfono, la computadora, inhale profundamente. Exhalen. Bajen sus brazos hacia su costado.

Y vamos entonces a elevar de nuevo nuestros hombros y después soltarlos. Y si tienen que abrir sus ojos en ese momento para ver cómo lo haga, por favor mírenme. Y disculpe. Acabo de salir de una sesión de meditación antes de esta llamada. Entonces, decidí hacer lo mismo para este momento. Entonces, mírenme primero. Van a inhalar hacia arriba, exhalar hacia abajo con un ruido.

Entonces inhalen hacia arriba, respiren profundamente, exhalen. Cuando esta vez que exhalen si hay algo que queda que quieren soltar, simplemente exhálenlo completamente y hagan todo el ruido posible que quieren hacer sin importar quién esté en tu casa, así que inhalen hacia arriba, exhalen. Hágalo dos veces más. Inhalen profundamente. Exhalen. Una última vez. Inhalen profundamente. Exhalen.

Ahora otra cosa que hicimos en mi otra sesión que me gustó mucho es que ella alzaba la mano y lo hacía 5, 4, 3, 2, 1 y después de la derecha y después la izquierda lo mismo. Y contamos 1, 2, 3, 4 y el otro lado, 1, 2, 3, 4. Y después hacia abajo, 1, 2, 3, 1, 2, 3, y después 1, 2, 1, 2 en cada lado.

Hagámolo juntos. Entonces si ustedes quieren ponerse de pie mientras hacemos eso está bien. Como quieran, comencemos 1, 2, 3, 4, 5. 1, 2, 3, 4, 5. 1, 2, 3, 4. 1, 2, 3, 4. 1, 2 y 1, 2.

Después simplemente sacudan todo y después muevan la cabecita de la derecha hacia la izquierda y de pronto mover los hombros. Ahora una última respiración. Mírenme primero. Inhalamos y, al exhalar, vamos a dejar las manos.

Entonces inhalen profundamente juntos, alcen los brazos. Y ahora exhalen juntos y bajen las manos. Y entonces ahora pueden coger, poner la cumbamba hacia abajo, hacia su pecho. Coja la barbilla o el mentón hacia el pecho y dénse usted mismo esas gracias porque ustedes se conectaron hoy . Y eso es perfecto. No tienen que hacer nada más.

Ahora absorbamos esto. Gracias, gracias, gracias. Entonces, cuando estén listos, ya pueden bajar los brazos hacia los costados. Y tenemos unos minutos para ver si tienen alguna pregunta. Y muchas gracias a todos.

De nada, Fila. De nada. La pregunta es, qué consejos tienes para desestresarse cuando uno tiene solo unos minutos. Bueno, yo le he estado diciendo a las personas que simplemente quedarse uno sentado, callado por unos cinco minutos y hacer como un rápido escaneo del cuerpo de la punta de la cabeza hasta la punta de los pies.

A lo que me refiero con eso es que centre su atención en los ojos, la nariz, la boca-- o sea, estar presente en ese momento y darse su completa atención de lo que es la cabeza hasta la punta de los pies. Es como casi como el contar hasta 10, pero un poco más intenso, porque, claro, no queremos enfocarnos tanto en el contar, sino más bien en desestresarnos. ¿Alguna otra pregunta?

Que si existirán sesiones para el próximo miércoles o no. No sabemos si estamos entendiendo bien la pregunta. Bueno, voy a contestar lo que pueda. Cada miércoles es diferente. Yo ayer tuve una sesión para escuchar solamente y hubo unos problemas con eso. Entonces, hoy más bien yo quería hacer algo diferente hoy, dedicarlo a algo diferente.

Entonces, están preguntando cómo se pueden registrar para sesiones en el futuro. Entonces, ya entiendo la pregunta. La respuesta es que cada semana es una sesión diferente. Está hablando Charity. Se puede registrar a reachingvictims.org e ir al calendario a la agenda de eventos y ahí debe existir un enlace para poder registrarse.

Y creo que para todo el mes de abril será esta misma hora y creo que todas esas sesiones todavía están disponibles para uno poder registrarse. O puede también inscribirse para que reciban nuestros boletines, para que también pueda recibir una notificación de los eventos en el futuro.

Bueno, los voy a poner aquí en el chat mi información de contacto, mi correo electrónico, info@iamzoefflowers.com. Pueden ver en la caja del chat el correo electrónico para que me escriban y me puedan decir, qué escucharon, qué no escucharon, de qué cosas quieren escuchar más para que me den sus opiniones.

Entonces, por favor mándenme un correo electrónico y me dicen qué funcionó para ustedes, qué no funcionó. Y si me quieren seguir en instagram, pueden poner iamzoefflowers, I-A-M el nombre Zoe Flowers punto com.

Bueno, gracias, Zoe. Realmente lo agradecemos. Entonces, me sentí como que estaba hablando directamente a mí, aunque yo sé que no era solo para mí. Pero me sentí así, así que gracias. Estoy tan estresada que ni puedo hablar bien.

Y todavía tenemos la energía de la luna llena. Entonces, también los baños de sal, aunque los baños de sal no es bueno para todos. Pero si no tienen ninguna inquietud de salud con respecto a los baños de sal, uno puede hacerse baños con los pies de agua de sal o también con aceites para así poder bajar el estrés. Entonces, veremos a todas la próxima semana y gracias, Zoe. Gracias.