

# EL PODER DEL CORAZÓN

hugger  
island

Comenzamos este recorrido de aprendizaje con actividades que se centran en el poder del corazón, nuestra principal herramienta y centro de poder en la isla de los Abrazadores. En el video conociste un personaje explorador que desde su curiosidad y valentía, descubre todo un universo en su interior y entiende el lenguaje de los Abrazadores que hablan y escuchan con el corazón.

## TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

A. El poder que tiene tu corazón, ese órgano del cuerpo que emite energía vital y el símbolo que representa el afecto. El amor para nosotros significa confianza, respeto y energía. Fuerza vital que motiva, da seguridad, genera tranquilidad y calma, queremos que le asignes tu propio significado.

B. La conexión con niveles emocionales que generan creatividad, capacidad de bondad, entendimiento y libertad. Por eso el corazón es lo único visible de un Abrazador y como es un reflejo de ti mismo, es a través de tu corazón, que los Abrazadores ven, hablan y escuchan.



## PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo, de manera tranquila y fluida. En ocasiones la comunicación entre padres o profesores, con niños y estudiantes, se dificulta con la aparición de preguntas en una sola vía y el temor al juicio o al regaño no permite que se pueda hablar abiertamente sobre los sentimientos.

Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

El corazón es para nosotros un símbolo del amor, así que puedes introducir el tema preguntando cómo es hablar desde allí o escuchar con él. Para nosotros es hacerlo con respeto, confianza o paciencia. Abrir el corazón es usar el amor para no juzgar, y entender al otro. Es una excusa para aprender a usar el amor como herramienta.

Puedes preguntar: ¿Cómo sabes que amas a alguien? ¿Qué significa para ti el amor? Este tipo de preguntas fomentan los vínculos afectivos con el pequeño y abren espacios para nombrar el amor, darle un lugar en su mundo, permitir la diversidad y una concepción expandida del amor hacia los amigos, la naturaleza y hacia sí mismo, no solo hacia su familia, sus pertenencias o pareja.

Pregúntale también por lo que no ama y por qué lo siente de esa manera. También de lo que odia. Está bien que él entienda que es válido decidir a quién amar. Recuérdale su autonomía para decidir de quién quiere recibir amor y con cuáles demostraciones de afecto se siente cómodo, cuáles quiere permitir y cuáles le resultan incómodas, el amor se puede entregar con abrazos y caricias, pero está bien decidir cuándo y de qué manera le gustaría recibirlos.

Pon especial atención en las palabras que utiliza, a veces es uno mismo quien más se hiera y castiga con la forma cómo se habla. Enséñale palabras para expresar la admiración, el respeto o la gratitud y trata de llevar los conceptos a hechos concretos, por ejemplo: Si el amor es respeto, ¿cómo se respeta?, ¿cómo se demuestra la confianza en sí mismo?

Muéstrale cómo ser capaz de ponerse por delante y con ese amor que da valentía, decir que no o poner límites cuando es necesario. Eso hace parte de quererse a uno mismo.

El amor hacia sí mismo puede ser otro tema de conversación. Tu eres su gran ejemplo, comparte como tu, con actos, decisiones o situaciones concretas, te demuestras el amor propio. Y luego pídele a él que lo haga.

En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

- ▶ ¿Cómo aprender a usar el corazón? 1:00
- ▶ ¿Qué representa el corazón? 1:56
- ▶ Momentos de valentía, coraje y fuerza 2:49
- ▶ Para compartir mi experiencia, empiezo desde mi interior 3:35



# JUGUEMOS EN LA ISLA:

Colorea el personaje explorador que es un reflejo de ti mismo. Ponle un nombre, recórtalo y personalízalo con tus accesorios favoritos. Eres tú quien nos ha descubierto y quien puede poner a prueba todo el conocimiento que aprenderás a través de los Abrazadores, contigo mismo y tus experiencias.



