Las 5 llaves del bienestar

Descubre el secreto de la salud y el bienestar de por vida.

Escrito por Kelly Mather
Ilustrado por Lisa Schneller

Las 5 llaves del bienestar

Escrito por Kelly Mather
Ilustrado por Lisa Schneller

Traducido por Julie Burns y
Carolina Grooscors-Arnold

Las 5 llaves del bienestar

Derechos de autor © 2006 por Kelly Mather
Derechos de autor de ilustraciones © 2006 por Lisa Schneller
Segunda edición: 2015

Una producción original de Harmony Healing House
Todos los derechos reservados, incluyendo derechos de reproducción en su totalidad o parcial en cualquiera forma.

Publicado por Harmony Healing House
Lakeport, CA 95453
www.HarmonyHealingHouse.com
707-262-5005

ISBN-10: 0-9787179-8-8
ISBN-13: 978-0-9787179-8-8

Las ilustraciones en este libro fueron pintadas con acuarela en papel Arches 140 libras en papel de acuarela prensado en frío.

Tipografía y tipo de texto imprimidas en Goudy Sans, diseñado por Frederic Goudy.

Impreso en Canada

9 8 7 6 5 4 3 2 1

Este libro está dedicado a todas las personas que me han inspirado a vivir de manera saludable y que me han ayudado a introducir a los niños a su capacidad de recuperación. Con amor y agradecimiento a mi familia: Abuela, Mamá, Rick, Kacey, Julie Ann, Scotty y Brady.

Un agradecimiento especial a mi familia especial de Lakeside Wellness: Bonnie, Carrie, Diane, Maura, Leslie, Tammi, Terry y Vera.

Gracias a todos los que me han inspirado a seguir mi misión: Aleta, Chris, Doreen, Jack, Lori, Rob, Steve, Susan, Suzin, Tracy, Tom, Van, Dawn, Margaret y Sheila.

Tesoro de Salud

Este libro es una invitación a cada niño y niña a encontrar su cofre de salud. Puedes vivir con buena salud y hacer una gran diferencia en la salud de nuestro mundo. Siempre has tenido este tesoro y ahora tendrás las llaves para abrirlo.

Con amor y gotas de arcoíris,

Kelly

¿Alguna vez has buscado un cofre de tesoros? ¿Estaba bajo llave? ¿Tenías las llaves para abrirlo?

El cofre del tesoro de salud es como cualquier otro cofre de tesoro. Primero tienes que encontrarlo, y después necesitas las llaves para abrirlo. Aunque este cofre de tesoros especial está encerrado dentro de ti, para encontrarlo, necesitas una rueda de bienestar.

CUESTIONARIO DE LA RUEDA DEL BIENESTAR

1 = No/Nunca **2 = A veces** **3 = Casi siempre** **4 = Sí/Siempre**

SALUD GENERAL

1. Estoy bien de salud y no me enfermo mucho. 1 2 3 4
2. Tengo energía y me siento bien todo el día. 1 2 3 4
3. Tengo poco dolor. 1 2 3 4
4. No tomo mucha medicina. 1 2 3 4
5. Me despierto entusiasmado/entusiasmada acerca de mi día. 1 2 3 4

PUNTAJE TOTAL ____/20

AMOR PROPIO

1. Yo me quiero. 1 2 3 4
2. Aprecio mi cuerpo. 1 2 3 4
3. Por lo general, estoy contento/contenta y digo cosas amables. 1 2 3 4
4. Soy buen amigo/amiga y tengo varias amistades. 1 2 3 4
5. No me preocupo de lo que piensan los demás. 1 2 3 4

PUNTAJE TOTAL ____/20

RESPIRACIÓN

1. Hago ejercicio aeróbico 3 veces por semana. 1 2 3 4
2. Me doy cuenta de la forma en que el estrés afecta mi respiración. 1 2 3 4
3. Sé como respirar profundamente. 1 2 3 4
4. Respiro profundo cuando me siento alterado/alterada. 1 2 3 4
5. Todos los días salgo afuera y respiro la naturaleza. 1 2 3 4

PUNTAJE TOTAL ____/20

OPCIONES SALUDABLES

1. Como 2 vegetales, 2 frutas y 2 granos cada día. 1 2 3 4
2. Tomo agua y casi nada de cafeína. 1 2 3 4
3. Miro la televisión o juego videos menos de 2 horas al día. 1 2 3 4
4. Mis amigos/amigas me hacen sentir bien. 1 2 3 4
5. Hago cosas que me hacen sentir bien. 1 2 3 4

PUNTAJE TOTAL ____/20

EQUILIBRIO

1. Sé lo que hago mejor y lo hago con frecuencia. 1 2 3 4
2. Tomo tiempo para mí mismo/mí misma y descanso todos los días. 1 2 3 4
3. Me gusta aprender y trabajar en proyectos. 1 2 3 4
4. A menudo participo en actividades nuevas y creativas. 1 2 3 4
5. Juego todos los días. 1 2 3 4

PUNTAJE TOTAL ____/20

CONFIANZA

1. Confío en que puedo usar todas mis experiencias para aprender. 1 2 3 4
2. No reacciono de manera exagerada. 1 2 3 4
3. Permito que me toquen y me sanen cuando sea necesario. 1 2 3 4
4. Soy amable y me doy cuenta de que esa amabilidad se me devuelve. 1 2 3 4
5. Sé que mis acciones y pensamientos me afectan a mí y a los demás. 1 2 3 4

PUNTAJE TOTAL ____/20

Coloca tu puntación en la rueda de bienestar

TU RUEDA DE BIENESTAR

¿Está rellena la mayor parte de tu rueda de bienestar? ¿Tienes un puntaje alto en ciertas llaves del bienestar y no tan alto en otras? Cuando tu rueda pueda rodar, te llevará directo a tu tesoro de salud.

Puedes ver que esta niña está bastante saludable, pero sabe que podría respirar mejor. Los ejercicios de las 5 llaves del bienestar ayudarán a que se ponga en movimiento la rueda de bienestar.

La primera llave del bienestar es el amor propio.

Para ser saludable, necesitas amar y ser amado/amada. Lo más importante que puedes hacer para tu salud es quererte a ti mismo/misma. ¿Cuál fue tu puntaje de amor propio en el cuestionario de bienestar?

"Yo obtuve 18 de 20 puntos en la sección de amor propio."

"Me quiero a mí misma. Me quiero a mí mismo!"

No te preocupes si no obtuviste una puntación muy alta. Hay muchas maneras fáciles de quererte. Date un gran abrazo. Mírate en el espejo y di "Te quiero". Dile a cada parte de tu cuerpo que la quieres. Di cosas bonitas de ti mismo/de ti misma. Nunca digas cosas malas acerca de ti mismo/misma. Cada cosa buena que dices, te trae más amor propio.

"Eres un buen amigo".

Tu cuerpo es como una cubeta de agua. Al nacer, el agua en la cubeta está limpia y saludable. A medida que creces, le agregas cosas a la cubeta. Cuando tú y tus papás lo llenan con pensamientos y palabras cariñosas y te rodeas de personas afectuosas y cosas saludables, estarás más saludable. ¡Llena tu cubeta con amor todos los días!

Saca de ahí los pensamientos que te hacen daño.

Agrega más pensamiento cariñosos.

Si te quieres a ti mismo/misma, no te preocupes de lo que piensan los demás. Cuando pintes un dibujo, debe hacerte sonreír al ver la belleza en tu dibujo. No necesitas juzgarlo o compararlo con los dibujos de otras personas. Tú y tus dibujos son perfectos y bellos.

La segunda clave del bienestar es la respiración

La manera en que respiras afecta tu salud. Las respiraciones cortas y poco profundas no son saludables. Las respiraciones profundas abdominales envían oxígeno a cada parte de tu cuerpo y te hacen sentir bien.

Ensaya este ejercicio de respiración profunda:

Cuenta hasta cinco lentamente al inhalar por la boca como si estuvieras bebiendo por una pajilla. Tu estómago se inflará como un globo. Aguanta el aire por unos segundos y sopla hacia fuera el aire poco a poco mientras cuentas hasta cinco.

Las respiraciones lentas y profundas ayudan a que tu cuerpo, mente y emociones trabajen en conjunto. Esto se llama el estado alfa. Cuando te sientas estresado/estresada, puede que te des cuenta que tus respiraciones se vuelven poco profundas. En el estado beta, tu mente, cuerpo y emociones están en guerra. Hagas lo que hagas, respira profundo y ya verás que tu mente, cuerpo y emociones te apoyan. Es imposible estar estresado o estresada mientras respires profundo.

Cuando te molestes, toma un descanso de 5 minutos y respira. Estar en la naturaleza es una muy buena manera de promover la respiración saludable. Después de pasar cinco minutos afuera, probablemente te darás cuenta que tu respiración es más lenta y te sentirás mejor en seguida.

La tercera llave del bienestar es tomar decisiones positivas

Lo que decides puede sanarte o enfermarte. Tú escoges tu comida, tus amistades, tus pasatiempos y tus hábitos todos los días. Si te sientes enfermo/enferma, es probable que no estés tomando buenas decisiones acerca de lo que comes, lo que haces, y con quien pasas tiempo.

"¿Yo tengo opciones? Antes pensaba que mis padres decidían todo por mi".

Aquí hay una manera fácil de saber si una decisión es buena para ti.

Empieza con el dedo pulgar señalando hacia un lado. Ahora, date cuenta cómo te sientes. Si te sientes bien, cómo te sientes después de comer tu comida favorita, o estar con tu mejor amigo o amiga, levanta tu dedo pulgar hacía arriba. Si te sientes mal por que has tomado una decisión no saludable, señala tu dedo pulgar para abajo. Las mejores decisiones que tomas te dan una sensación de bienestar.

Las verduras siempre te hacen sentir bien.

Aquí hay otra manera de saber si una opción te conviene.

Levanta el brazo y di lo que has escogido en voz alta. Si tu brazo sigue fuerte, quiere decir que lo que has escogido te fortalecerá la salud. Si tu brazo se pone débil, significa que lo que has escogido debilitará tu salud o te hará sentir enfermo/enferma.

Si te enojas, tienes opciones. Podrías lanzar algo, pegarle o gritarle a alguien. O, podrías salir a correr, escribir lo que estás sintiendo, o tal vez llorar. ¿Cuáles crees que son opciones saludables? Las personas saludables sienten emociones fuertes, pero toman decisiones saludables.

"Siempre me siento mejor cuando corro".

¿Alguna vez te sientes aburrido, con miedo o que no tienes importancia? Ese es el momento perfecto para hacer algo cariñoso por ti mismo/misma, por otra persona o por tu vecindario. Este tipo de opción te hará sentir saludable y feliz otra vez.

La cuarta llave del bienestar es el equilibrio

El equilibrio quiere decir hacer justo la perfecta cantidad de las diferentes actividades en tu vida. Todos los días, trabajas, descansas, estudias y juegas. Si te sientes enfermo/enferma, tal vez estás haciendo demasiado de una cosa y no lo suficiente de otra. Pídele a tus padres que te ayuden a determinar si tienes un buen equilibrio entre el trabajo, el juego, el estudio y el descanso.

"¡Este tipo de trabajo es divertido!"

Las personas saludables se toman el tiempo para saber lo que les gusta hacer. Eso quiere decir que puedes probar muchas cosas nuevas y preguntarte "¿Qué es lo que realmente me gusta hacer?" ¿Qué es lo que te ha gustado hacer desde que eras chiquito/chiquita? ¿Te gusta cuidar a tus mascotas? ¿Te gusta cantar y bailar? ¿Te gusta ayudar en el jardín? Saber lo que disfrutas y lo que haces mejor puede conducir a un trabajo que disfrutes cuando seas mayor.

Trata de encontrar actividades que refresquen tu energía todos los días. Las personas saludables juegan con frecuencia, pero jugar demasiado puede hacerte sentir cansado/cansada todo el tiempo. Así mismo, trabajar demasiado y no descansar lo suficiente te puede hacer sentir enfermo/enferma. ¡Todos necesitamos un poco de relajación!

"¿Que es lo que siempre me ha llamado la atención aprender? ¿Piedras? ¿Aviones? ¿Las estrellas?"

Hacer lo mismo todos los días puede ser aburrido. Por eso aprender algo nuevo te da energía y te hace sentir lleno de vida. ¡Estudiar es divertido cuando te gusta lo que estás aprendiendo!

“Me encanta hornear”.

“Me encantan las películas buenas”.

“Me encanta esquiar”.

Cuando te preguntas “¿Qué hago que realmente me hace sonreír?” encontrarás muchas respuestas. Las personas saludables juegan con frecuencia.

La quinta llave del bienestar es la confianza

"El accidente no fue tu culpa, papi. Estamos bien. Todo va salir bien".

La confianza es una clave muy importante para la buena salud. Las personas saludables confían en que todo saldrá bien. Preocuparse, sentir miedo, pensar en los problemas, culpar a otros o a ti mismo/misma y sentirte triste, enojado/enojada o culpable es una pérdida de energía.

Siempre estás recibiendo mensajes en los que puedes confiar. Todo lo que tienes que hacer es detenerte y ponerles atención. Si sientes miedo, simplemente detente y escucha y sabrás precisamente qué hacer.

Tu cuerpo se sana por sí solo, y con tu confianza, se recupera. En el momento que se lastima tu cuerpo, empieza a sanar. Este milagro siempre puede ocurrir, y la confianza es lo único que necesitas para que suceda.

"Mi enfermedad es sólo una razón para usar todos los poderes recuperativos de mi cuerpo. ...sé que mi cuerpo está sanando".

Una manera de aprender a confiar es aplicar la **Regla Morada:**:
Todo lo que digas, todo lo que hagas tarde o temprano, se te devuelve.
Trata de seguir esta regla por lo menos durante una semana.

"Empecé a seguir la Regla Morada y me siguen pasando cosas buenas".

"Me alegro tanto que decidimos salir en la lancha. Confío en ti".

Una vez que te tengas confianza a ti mismo/misma, puedes confiar en los demás. Todos tenemos que contar los unos con los otros. Cuando confías en otros, les estás enseñando las llaves del bienestar!

Ahora que has aprendido las 5 llaves del bienestar, puedes alcanzar el cofre del tesoro de salud en tu rueda completa del bienestar. Para llegar hasta el cofre de salud encerrado dentro de ti, vas a viajar por cuatro niveles de sanación.

Los cuatro niveles de recuperación:
Primer nivel, Señales de Enfermedad
Segundo nivel, Cuerpo Sano
Tercer nivel, Pensamientos y Emociones Saudables;
Cuarto nivel, Persona Saludable.

COMIENZO
START
Señales de enfermedad.
Usamos un iceberg para ilustrar los cuatro niveles de recuperación.
Cuerpo Saludable
La parte del iceberg que se puede ver encima de la superficie del agua es sólo una pequeña porción del enorme iceberg debajo del agua. Tu salud es parecida al iceberg: lo que ves y sientes en la superficie es sólo una pequeña porción de tu salud.
Pensamientos y emociones saludables
Tesoro de la salud

Señales de enfermedad

El primer nivel de recuperación es cuando tienes alguna señal de enfermedad. Por ejemplo, tal vez tienes dolor de cabeza. Muchas personas acuden al médico cuando tienen una señal de enfermedad.

"Qué bueno que viniste a verme. Tienes una infección de oído y por eso tienes dolor de cabeza".

Cuerpo Saludable

El segundo nivel de recuperación es cuando cuidas bien a tu cuerpo. Tres de las llaves que acabas de aprender te ayudarán a tener un cuerpo saludable: respiración profunda, tomar buenas decisiones y equilibrar tu vida.

"No comí verduras y casi no tomé agua hoy. Tal vez si como mejor, tomo más agua y hago algo de ejercicio, no me darán tantos dolores de cabeza!"

Pensamientos y Emociones Saludables

El tercer nivel de recuperación es cuando tienes pensamientos y emociones saludables. Las otras dos llaves, amor propio y confianza, te ayudarán.

Ahora que tienes un cuerpo saludable y pensamientos y emociones saludables, ¡has llegado al tesoro de la salud y eres una persona saludable!

COMIENZO
START
Señales de Enfermedad
"Terminé las 5 llaves del bienestar, ¡y ahora mi rueda da vueltas!"
"Empecé a respirar profundo".
Cuerpo Saludable
"Puse mi vida en equilibrio".
"Tomé decisiones que me fortalecen".
Pensamientos y Emociones Saludables
"Sigo la Regla Morada".
"Me quieren y soy saludable".
Tesoro de la Salud

El tesoro de la salud te acompaña donde quiera que vayas. Sólo sigue las 5 llaves del bienestar y siempre podrás gozar de buena salud. Ahora tu puedes enseñarle a los demás cómo usar las 5 llaves del bienestar para encontrar y abrir tu propio cofre del tesoro de la salud.

HARMONY
HEALING HOUSE

Harmony Healing House, Lakeport, CA 95453
www.HarmonyHealingHouse.com • (707) 263-5335

ISBN: 978-0-9854037-1-3