

Habilidades de bienestar para el cuidado personal y la salud de los profesionales de apoyo educativo

Joan Condon, MA, Coordinador de Proyectos Especiales de Capacitar
Sheila Grady, MEd, Miembro de la junta de Capacitar, educadora retirada





Descripción general de la sesión



- Tai Chi
- Respiración y *switching*
- “Sostener los dedos” para manejar las emociones y para la protección
- Tour por el sitio web y los manuales de Capacitar
- Danza del liderazgo



Capacitar International

www.capacitar.org



CAPACITAR'S RESPONSE TO COVID-19...

Donate Get Updates Contact Calendar Get Involved Shop Search

Capacitar International Our Work Our Programs Who Are We? FAQs

Healing Ourselves, Healing Our World

Capacitar's mission is to heal ourselves and heal our world. We teach body-based practices that empower people to use their inner wisdom to heal and transform themselves to heal injustice and build peace in their families and communities. Capacitar is an international network of empowerment and solidarity connecting people across borders, ethnicities and beliefs. Our name "Capacitar" means to awaken, to encourage, to bring each other to life.

Donate Get Updates

Our Programs

Emergency Kit, Wellness Bulletins, YouTube Videos

Capacitar has responded to global disasters developing a kit of basic practices for immediate use to help people deal with challenging situations. The kit has been translated into more than 30 languages and used around the world after tsunamis, earthquakes, floods, pandemics, in areas of ongoing conflict and for daily stress.

[Capacitar Emergency Kits available in 30 languages. Download here.](#)
[Explore and download our Wellness Bulletins.](#)
[Practice with us by viewing these Capacitar YouTube videos.](#)

Our Global Network

FAQS: Frequently Asked

Research on Our Impact

Capacitar is changing lives and empowering people.
[Here are some of their stories from our research.](#)

Manuals & Resources



Respuesta de Capacitar International ante el COVID-19



Boletines de bienestar para el cuidado personal

Capacitar ha publicado una serie de boletines de bienestar en diferentes idiomas que ofrecen una serie de prácticas que se pueden usar para el cuidado personal y compartirse con familiares, amigos y comunidades.

Enlaces para descargar:

- Prácticas de curación n.º 1 Transformar la ansiedad y el miedo con toques de dedos ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#))
- Prácticas de curación n.º 2 Transformar la ansiedad y el miedo con toques ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#))
- Prácticas de curación n.º 3 Centrado y protección ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#))
- Prácticas de curación n.º 4 Centrado con switching ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#), [galés](#))
- Prácticas de curación n.º 5 Protección con posturas de manos Madras ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#))
- Prácticas de curación n.º 6 Transformar la pena ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#))
- Prácticas de curación n.º 7 Prácticas para niños y familias ([inglés](#), [alemán](#), [japonés](#), [indonesio](#), [español](#))

Videos de bienestar para el cuidado personal (enlaces)

Capacitar ha creado videos de bienestar con prácticas que son útiles para el cuidado personal y para usar con otras personas.

Al hacer clic en estos enlaces, podrá acceder a cada video del canal de YouTube de Capacitar Internacional.

- [Toques de dedos para gestionar las emociones](#)
- [Refuerzo del sistema inmunitario de Capacitar Para apoyar la resistencia y la inmunidad del cuerpo](#)
- [Acupresión para la ira y la frustración](#)
- [Drenaje de dolor para manejar el dolor físico y emocional de Capacitar](#)
- [Switching para calmar y centrar el cuerpo de Capacitar](#)

<https://capacitar.org/covid-19/>



Videos instructivos de Capacitar International



VIDEOS DE CAPACITAR



Los siguientes videos fueron producidos por Capacitar Scotland y Capacitar International en 2015 con ayuda Tiny Little Hannah del Departamento de Cine del Edinburgh College. Pat Cane, fundador y director de Capacitar, Ali Newell, fundadora de Capacitar Scotland y Lesley Reid del equipo de Escocia crearon los videos. Pat y Ali estuvieron al frente de varias de las prácticas más eficaces de Capacitar. Disfrute de Pat y Ali en sus hogares mientras se sumerge en el cuidado personal. Estos videos están disponibles en YouTube para su comodidad. Puede ver otros videos de cuidado personal en inglés, español y alemán en los canales de YouTube de Capacitar International.

- [Capacitar International - Toques para la libertad emocional](#)
- [Capacitar International - Refuerzo inmunitario](#)
- [Capacitar International - Los toques](#)
- [Capacitar International - Saludo al sol](#)
- [Capacitar International - Toques de dedos para gestionar las emociones](#)
- [Capacitar International - Tai Chi](#)
- [Capacitar International - Pal Dan Gum](#)

<https://capacitar.org/capacitar-videos/>



Preguntas y respuestas

