



# PARENTOLOGY: BASICS 2020

LA ASTROLOGÍA  
COMO HERRAMIENTA  
PARA UNA CRIANZA CONSCIENTE

ASTROLOGÍA  
Diana Sardas

CRIANZA CONSCIENTE  
Vanessa Grunwald

# PARENTOLOGY

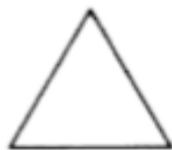
**Módulo IV** – Los cuatro elementos y consejos para balancearlos:

Los cuatro elementos están presentes en la naturaleza y en la astrología nos ayudan a entender el temperamento de nuestros hijos. Es muy común que las personas tengan un elemento en exceso y tengan una carencia (o inclusive no tengan nada de uno).

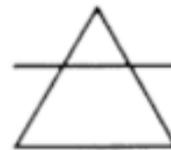
Para conocer a tu hijo ten en cuenta los elementos que tiene en cuenta los signos del Sol, Ascendente y Luna. Es importante ayudarlo a trabajar el elemento que le falta y compensar los excesos.

Cada persona tiene su propia mezcla:

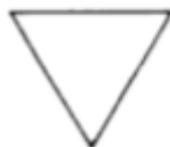
- El cuerpo físico se relaciona con el elemento **TIERRA**.
- Los líquidos del cuerpo con el **AGUA**.
- La respiración con el **AIRE**.
- El calor del cuerpo; la circulación de la sangre y el corazón con el **FUEGO**.



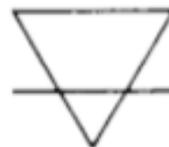
FUEGO



AIRE



AGUA



TIERRA

# PARENTOLOGY

## TABLA DE LOS ELEMENTOS

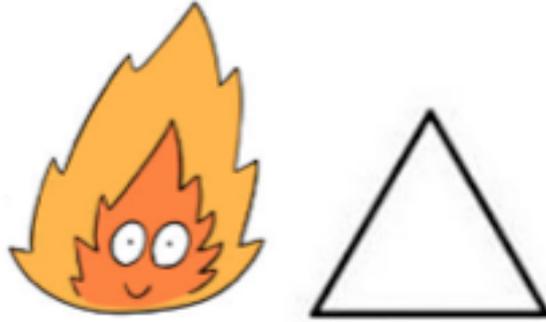
ELEMENTOS	SIGNOS
Fuego	Aries, Leo y Sagitario
Aire	Géminis, Libra y Acuario
Tierra	Tauro, Virgo y Capricornio
Agua	Cáncer, Escorpio y Piscis

### Combinación de elementos:

- Fuego y Aire: Activos y extrovertidos.
- Tierra y Agua: Le da sustento al agua
- Aire y Tierra: Son objetivos y prácticos.
- Fuego y Agua: Son subjetivos y emocionales.
- Fuego y Tierra: Erupción de volcán.
- Aire y Agua: Tormenta de emociones.

# PARENTOLOGY

## FUEGO (Verano)



Son pioneros, tienen mucha energía y vitalidad, ven la vida de manera clara, son directos, atrevidos, valientes, no se complican, tienen mucha confianza en sí mismos. Les puede costar expresar sus emociones, son impulsivos y con falta de objetividad.

### **-Falta de fuego:**

Falta de vitalidad

Pérdida de apetito

Palidez

Frío

Digestión lenta e inadecuada

Fobias

Baja inmunidad

Mala circulación y tono muscular

### **-Antídotos:**

Tomar el Sol

Ejercicios para sudar

Bebidas y alimentos calientes

Pimienta cayena, cardamomo, canela, jengibre y menta

Colores: rojo, naranja y amarillo

# PARENTOLOGY

**-Niños con mucho fuego:** Creativos, le encanta todo lo nuevo entusiastas, con confianza, muy valientes e intrépidos.

Los niños con mucho fuego hacen berrinches fácilmente por la falta de estímulos, por lo que necesitan mucho ejercicio físico para cansarse, en lugar de castigarlos hay que cambiarles la actividad constantemente.

Ayudarlos a terminar las cosas, respetar y honrar los procesos.

**-Niños con poco fuego:** Falta de seguridad, de apoyo y de estímulos. Frases como: Tú puedes, esta bien lo que haces, inténtalo de nuevo, etc.

Con falta de fuego puede costarles enojarse, por lo que hay que ayudarles a mostrar sus sentimientos de manera sana.

Dignificar sus logros

# PARENTOLOGY

## Potencializando y Balanceando los elementos de la carta de tu Hija/o

### Fuego:

Los chiquitos con mucho fuego en su carta tendrán como reto y fortaleza el tener mucha energía.

### ¿Cómo POTENCIALIZO a mi hija/o con mucho fuego?

Para sacar lo mejor del exceso de energía de nuestros pequeños necesitamos ayudarles a aprender a solitos manejar esa energía de la mejor manera. Aquí algunas actividades y ejercicios divertidos que pueden ayudar:

#### 1. Ejercicios de Autorregulación

##### a. Para niños de 2-10 años:

- i. Juega con ellos a que tiene que comenzar caminando en un círculo muy lento, como en cámara lenta. Tu ponles el ejemplo. Luego diles que caminen un poco mas rápido, luego mas rápido, hasta que estén corriendo rapidísimo. Luego cámbiales la velocidad, lento como tortuga, mas rápido como gato, lentísimo como caracol, rapidísimo como pantera.

# PARENTOLOGY

- ii. Puedes hacer el ejercicio arriba con volumen de voz, cambiando de intensidad de volumen entre un secreto a un grito desde una montaña.
  - b. Para niños de 10 en adelante:
    - i. Haz un juego usando los principios que nombramos arriba bailando con música primero lentamente y luego conforme vas subiendo el volumen tienen que bailar más rápidamente o mas intensamente.
    - ii. También puedes hacer una versión de esto jugando a atrapar una pelota cambiando la distancia entre tu y el/ella o la rapidez en la que se avienta la pelota.
  - c. Puedes hacer diferentes versiones de este juego usando historias, o integrando el juego de las traes.
  - d. Estos juegos de autorregulación les ayudan mucho a saber y acostumbrarse a regular la intensidad de su energía en diferentes actividades.
- 2. Luchitas o Juego Rudo: El juego rudo es cualquier juego de contacto físico donde se puede incluir empujar, hacer cosquillas, aventar, etc. en un marco seguro y con reglas pre establecidas.
  - a. Jugar a las luchitas con nuestros hijos fuego es una manera increíble de ayudarles a desfogar

# PARENTOLOGY

energía extra (que normalmente tienen mucha) en un marco de conexión, mientras al mismo tiempo, aprenden a medir su intensidad para poder seguir con el juego.

## ¿Cómo **BALANCEO** la energía de mi hija/o con mucho fuego?

Algunas de las características que carecen los niños con mucho fuego es empatía y conexión con sus emociones y las emociones de los que lo rodean y por consecuencia la capacidad de ser empáticos.

1. Juego Simbólico: El juego simbólico es importantísimo en el desarrollo de todos los niños, pero en especial con niños que les cuesta entender y expresar sus emociones y la de los otros puede ser una herramienta increíble para sensibilizarlos y también poder sanar algunas de las experiencias que tiene en su día a día que no puede poner en palabras.

a. Para niños de 2- 10 años:

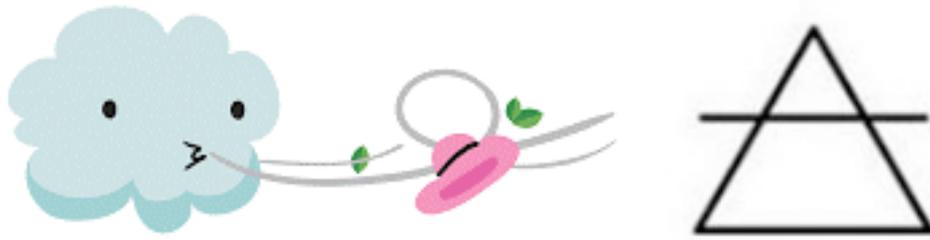
- i. Sugiereles jugar situaciones diarias como la escuelita, o a la familia para dejar que ellos desenvuelvan el tema y guíen el juego.
- ii. Puedes revertir los roles para que ellos puedan ponerse en el lugar de la otra persona (por ejemplo si están molestando a alguien en la escuela, ponlos a actuar como esa otra persona, o como el maestro o papa/mama como veas necesario).

# PARENTOLOGY

- b. Para niños de 10 en adelante:
  - i. Sugiere que hagan un show con el tema que tu les darás (esto generalmente requiere más de una persona) tu puedes ser uno de los “actores” . Ojo tu das el tema pero permite que ellos lo desarrollen al 100%.
  - ii. Puedes inspirarlos a tomar clase de teatro en la que tendrán que pasar por este proceso de auto reflexión y de empatía para hacerlo.
- 2. Trata de instigar espacios de expresión artística ya sea a través de baile, canto, esculpir, pintura. Trata de encontrar junto con tu hijo/a lo que más le sirva para conectar y expresar sus emociones.
- 3. Trata de acostumbrarte a preguntarles cómo se sienten y como las cosas los hacen sentir. Enseñándoles a usar el lenguaje de emociones y necesidades.

# PARENTOLOGY

## AIRE (Primavera)



El aire simboliza la comunicación, las funciones intelectuales y la capacidad de abstracción. Les gusta pensar, idear, imaginar (al grado que se complacen más imaginando que haciendo), son objetivos y pueden ver las cosas desde afuera.

Son conceptuales, les gusta la perfección geométrica, son muy curiosos, impacientes, ágiles y con mucha imaginación.

Viven en la mente y les cuesta tratar sus emociones ya que usan el intelecto.

### **-Falta de aire:**

Mala circulación

Falta de confianza en sus ideas

Cansancio; por no respirar bien y profundo

### **-Antídoto**

Pranayamas (ejercicios de respiración)

Correr

Verduras de hoja

Bailar

Actividades sociales

# PARENTOLOGY

**-Niños con mucho aire:** Son niños que hablan mucho desde pequeños, tienen una gran imaginación, son muy creativos e inteligentes.

Cuando un niño tiene mucho aire tiene muchas ideas que le puede costar hacer y por lo general hay que ayudarlos a contactar con sus emociones.

**-Niños con poco aire:** Problemas para hablar desde chiquito y dificultades para verbalizar sus emociones.

El orden material, fomenta el orden intelectual (que aprendan a acomodar y preparar sus cosas un día antes).

Investigar y aprender juntos de temas.

Les costará más trabajo concentrarse en sus tareas.

Poner mucha atención y escuchar.

Fomentar la comunicación a la hora de la comida.

# PARENTOLOGY

## Aire:

### ¿Cómo POTENCIALIZO a mi hija/o con mucho aire?

Nuestros chiquitos con mucho aire serán una bola de ideas y palabras, queremos ayudarlos a tomar control sobre el poder que tiene su mente y su boca para llevarlos a ser su mejor versión?

#### 1. Ejercicios que estimulan la Concentración

##### a. Para niños de 2- 10 años:

- i. El juego del jardín: Explícale a los niños que cada vez que dices una de las siguientes palabras va a corresponder con algo que tengan que hacer con su cuerpo:
  1. Grillo: Saltar en cuclillas
  2. Mariposa: Aletear con gracia
  3. Piedra: Hacerse bolita en el piso
  4. Flor: Saltar con las manos extendidas al techo
  5. Aire: Dar vuelta en su lugar
  6. Gusano: Imitar a un gusano en el suelo
- ii. La idea es que este juego haga que concentren su energía en tus instrucciones y así entrenen a su mente a enfocar la intensidad en una sola cosa.

# PARENTOLOGY

b. Para niños de 10 en adelante:

- i. Puedes hacer una versión del juego que describimos arriba haciéndolo más y más complicados, puede ser en formato de “Simón Dice”
- ii. También funciona hacer una búsqueda del tesoro donde cada pista lleva a la siguiente pista hasta encontrar el “tesoro.” Esto les enseñara que si van paso por paso hay una recompensa al final (aunque el punto no sea un gran regalo ni mucho menos, es simplemente para entrenar a su cerebro).

2. El Cuento de las Plumas y el poder de las palabras

a. Había una vez un hombre que estuvo contando mentiras acerca del sabio del pueblo. Con el tiempo, aquel chismoso se dio cuenta de que había actuado mal. Fue a pedirle perdón al sabio y le pregunto como podía corregir el error. El sabio le pidió una sola cosa: agarrar una almohada, abrirla con un cuchillo y esparcir al viento las plumas que estaban dentro. El chismoso se quedo extrañado, pero decidió complacerle. Luego volvió a ver al sabio y le pregunto:

—¿Ya estoy perdonado?

—Primero tienes que ir a recoger todas las plumas —  
respondió el sabio.

—¡Pero eso es imposible! El viento ya las ha dispersado

—protesto el chismoso.

# PARENTOLOGY

—Pues igual de imposible es deshacer el daño que has causado con tus palabras

—concluyo el sabio.

La lección no puede estar mas clara: una vez que dejamos salir las palabras, no podemos recuperarlas, y a menudo nos resulta imposible arreglar el daño que causan. Por eso, antes de contar cualquier cosa sobre alguien, recordemos que estamos a punto de soltar plumas al viento.

**b.** Puedes hacerles este ejercicio juntos para ilustrar el poder de las palabras.

3. Es importante para nuestros hijos con mucho Aire de encontrar diferentes formas de expresión sea escritura, arte, video (cine).

## **¿Cómo BALANCEO la energía de mi hija/o con mucho aire?**

Un pequeño aire carecerá en conexión con su cuerpo y sus emociones. Cualquier actividad que conecte a nuestros chiquitos con su cuerpo físico y con sus emociones ayudara a balancear la energía tan mental que tienen.

# PARENTOLOGY

## 1. Juegos de contacto físico y estimulación sensorial (del tacto):

### a. Para niños mas chicos:

- i. Juega a que tu hijo es la masa de una pizza que tienes que amasar, aventar al aire, aderezar con salsa de jitomate y condiméntenos. Luego puedes jugar a meterlo al horno cubriéndolo con sábanas y cuando esté listo puedes jugar a que te lo comes.
- ii. Puedes hacer el mismo juego de arriba haciendo tacos con cobijas o burritos envueltos. La idea es ayudarles a estimular el contacto físico y emocional mientras se divierten. Un tip que les doy es sigue las risas, si hacerles cosquillas les gusta, hazlo, si hacerles hamaca con la cobija les gusta, haz eso. La idea es crear una conexión más profunda más allá de su muy activo cerebro.

### b. Para niños más grandes puedes jugar juegos que creen esta misma cercanía como Twister o las traes pero añadiendo cosquillas, inclusive con niños más grandes jugar juegos

## 2. Herramientas sensoriales

- a. Trata de encontrar juntos cual de sus sentidos es el mas sensible y encuentren juntos una herramienta que ayude a darles calma en momentos de estrés:

# PARENTOLOGY

- i. Tacto: Una pelotita de goma que pueden apretar ó hacer slime, etc.
  - ii. Visual: Hacer un móvil juntos con colores y formas que le gusten.
  - iii. Auditivo: Crear juntos un playlist con canciones que le hagan sentir bien.
  - iv. Gusto: Tener chicles o agua de sabores que ayude a calmarlo.
3. También les puede ayudar mucho leer, escuchar música, bailar, cantar.