



# PARENTOLOGY: BASICS 2020

LA ASTROLOGÍA  
COMO HERRAMIENTA  
PARA UNA CRIANZA CONSCIENTE

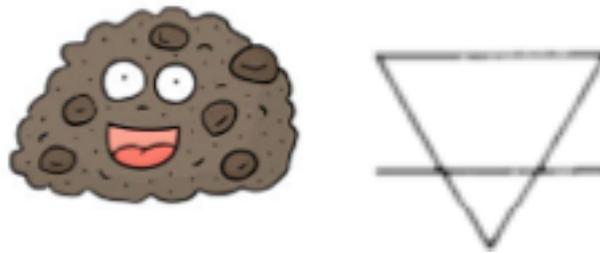
ASTROLOGÍA  
Diana Sardas

CRIANZA CONSCIENTE  
Vanessa Grunwald

# PARENTOLOGY

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

## TIERRA (Otoño)



La Tierra simboliza las formas físicas, la capacidad de manifestar y lo tangible. Son prácticos, pacientes, los tranquiliza la rutina, son conservadores y pueden ser muy pasivos. Saben esperar las oportunidades y les encantan las estructuras seguras y sólidas.

-Falta de tierra:

Debilidad física y corporal

Incoherencia

Las fracturas tardan en curarse

No escuchan al cuerpo

Desmineralización y descalcificación

Pérdida de la sensación sensorial

-Antídoto

Yoga

Terapias psico-corporales

Trabajar con arcilla, barro y tierra

Comer verduras de raíz

Masajes

Ajonjolí

# PARENTOLOGY

-Niños con mucha tierra: Estables, prácticos, constructores, muy pacientes, tenaces (logran todo lo que se proponen) y son muy constantes.

A los niños con mucha tierra les encanta la naturaleza, lo cómodo y lo seguro, eso puede hacer que nunca quieran hacer cosas diferentes. Hay que ayudarlos a salir de su “comfort zone” y no apegarse a los objetos materiales.

-Niños con poca tierra: Les cuesta convivir con la naturaleza (no les gustan las texturas de la arena, ni la tierra por ejemplo) y son desorganizados.

Hay que ayudarlos a conectar con el medio ambiente, paciencia, a ponerse metas claras y mantenerlas. Es importante enseñarles a usar el dinero; a ahorrar y gastar de manera adecuada y el valor de tiempo; a estructurarse, comprometerse, pero también cuando hay que retirarse a tiempo y que si y que no tolerar.

# PARENTOLOGY

## TIERRA

Nuestros hijos con mucha tierra serán niños muy aterrizados y con tendencia a quedarse dentro de su zona cómoda.

### ¿Como POTENCIALIZO a mi hija/o con mucha tierra?

Queremos ayudarle a nuestros tierras a usar su capacidad de manifestación para un mayor bien.

#### 1. Chart de Responsabilidades Personales

- a. Un común denominador entre los niños con mucha tierra es que, al igual que su elemento, quizás les cueste más que a otros moverse por lo tanto hacer un tablero de responsabilidades en la casa los mantendrá moviéndose y enfocados en su siguiente meta. Les dejo varios ejemplos que pueden conseguir en Amazon:  
[https://www.amazon.com.mx/s?k=tablero+de+responsabilidades&mk es MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2WO6F4GVL315A&srefix=responsabilidades+%2Caps%2C733&ref=nb\\_sb\\_ss\\_i\\_1\\_15](https://www.amazon.com.mx/s?k=tablero+de+responsabilidades&mk es MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2WO6F4GVL315A&srefix=responsabilidades+%2Caps%2C733&ref=nb_sb_ss_i_1_15)

#### 2. Caridad:

- a. Los signos de tierra tendrán una facilidad de manifestar cosas físicas. A través de la caridad emulamos que es importante querer tener cosas físicas pero con la intención de impactar al mundo que nos rodea.
- b. Algo que pueden implementar en casa es que todos los viernes cada persona mete una moneda en algún frasco de caridad y una vez al mes o a la semana ir personalmente a darlo a gente necesitada o a comprar cosas para alguna organización donde los

# PARENTOLOGY

niños puedan participar activamente en dárselo a gente que lo necesite.

## 3. Plantando Intensiones

- a. Toma dos frijolitos y "plántalos" en un vaso transparente entre dos algodones húmedos junto con tus hijos. Explícales que una vez al día irán a ambos vasos y a uno le dirán todo lo bueno que les sucedió ese día y palabras de amor y aliento. A el otro vaso se le dirá puras cosas negativas, cosas del día y palabras de desaliento.
  - i. La idea de esta actividad es que verán al cabo de una semana que el frijolito al que le dieron toda la energía positiva crecerá y al que se le dijo palabras negativas no lo hará. Esto nos ayuda a enseñarle a nuestros tierras que no es suficiente plantar muchas semillas ni manifestar muchas cosas, lo importante es la intención detrás de cada una.

## ¿Cómo **BALANCEO** a un niño con mucha tierra?

Como dijimos antes a las personas con mucha tierra les cuesta salirse de su zona cómoda y tomar riesgos o hacer por los demás, también les cuesta conectar con sus emociones, muchas veces explotando cuando ya no lidieron con ellas a tiempo.

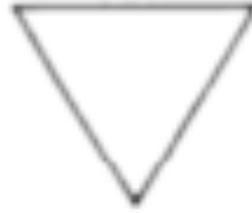
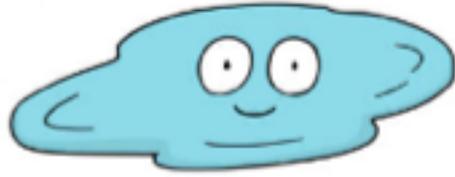
1. Enfocarse en enseñarles flexibilidad.
  - a. Juegos para mejorar flexibilidad emocional y cognitiva
    - i. Juega juegos con reglas cambiantes.
    - ii. Hazlos tratar de construir torres con diferentes materiales. Verás que los materiales más flexibles también son los más duraderos.
    - iii. Pon en una bolsa diferentes cosas de uso diario haz tomen turnos sacando un objeto y digan algún uso que se le puede dar aparte de el que normalmente cumple.

# PARENTOLOGY

- iv. Tengan un día de la semana donde se visten diferente o chistoso.
- b. Pon Limites en vez de Reglas
  - i. Las reglas no cambian pero los limites se pueden honrar de diferentes maneras. Al hacer esto estas creando una base de flexibilidad en casa.
- 2. Metas semanales Familiares
  - a. Intenten encontrar un momento en familia, ya sea durante la cena o el Domingo por la tarde en la que cada persona de la familia se compromete a algo para la siguiente semana que lo ayudará a ser mejor, o algo que le cueste trabajo pero lo hará sentir bien. Algunos ejemplo:
    - i. Esta semana no comeré nada de azúcar
    - ii. Esta semana me iré a dormir temprano cada día
    - iii. Esta semana sacaré la basura después de la cena sin que me lo pidan
    - iv. Esta semana me lavaré los dientes después del desayuno y la cena
    - v. Esta semana seré mas cuidadosa con mis palabras
- 3. Meditar
- 4. Usar la tabla de Emojis

# PARENTOLOGY

## AGUA (Invierno)



Representa el aspecto emocional y sentimental. Son compasivos, dispuestos a ayudar (al grado de sacrificarse por el otro), soñadores, fantasiosos, con mucha inspiración y visión.

-Falta de agua:

Mucha sed

Calambres

Insomnio

Mala memoria

Incapacidad para mostrar sentimientos

Abuso de alcohol y drogas

-Antídoto

Tomar mucha agua

Jugos de frutos y verduras

Vivir cerca del agua

Baños de mar

Ajo

Actividades artísticas

Música clásica

Meditar

# PARENTOLOGY

-Niños con mucho agua: Al estar en contacto con sus emociones tienen posibilidades de pensar lógicamente, son muy sensibles, muy intuitivos.

Hay que ayudarlos a que no se hundan en la emoción, ya que pueden ser bastante impresionables e hipersensibles. A que se pongan metas, ya que pueden quedarse en soñar.

-Niños con poco agua: Problemas emocionales que pueden ocasionarles pérdida de capacidad de abstracción (les cuesta leer, escribir o hacer sumas simples). Si se reprimen las emociones escapan del control consciente y explotan; dando la apariencia de que el niño hace berrinches inexplicables. La ira reprimida generalmente provoca violencia impredecible.

Es importante ser muy cariñosos, ayudarles a entender sus emociones, mostrarles respeto y fortalecer su autoestima.

# PARENTOLOGY

## AGUA:

Nuestros hijos con mucha agua tendrán como parte central de su naturaleza una tendencia a ser muy emocionales y sensibles.

### ¿Como POTENCIALIZO a mi hija/o con mucha agua?

Con niños altamente emocionales podemos ayudarles a usar esa sensibilidad y empatía a su provecho, primero enseñándole acerca de las emociones mismas y segundo guiándolos a expresarlas de la mejor manera.

#### 1. Enseñándoles el lenguaje de Emociones y Necesidades

Emogicario: Crea una tabla semanal, imprime las imágenes de emojis de diferentes emociones (te dejo un link donde puedes encontrarlo aquí\_ <https://www.somosmamas.com.ar/para-chicos/imagenes-de-emojis/>) y pídele a tus niños ponerle nombre a la emoción que enseña cada emoji. Cada mañana toma un momento para que los niños escojan como se sienten ese día y lo peguen en el día de la semana correspondiente. Si su emoción cambia deja que cambien la carita! Esto ayuda un montón a expandir su lenguaje de emociones y saber identificar lo que sienten que e el primer paso para poder redirigir esas emociones de la mejor manera.

# PARENTOLOGY

2. Juego Simbólico (que se usa para balancear a fuego)
  - a. A través del juego simbólico nuestra meta para los niños agua es que puedan expresar sus emociones intensas, incómodas y emocionantes en un entorno en el que le podemos, como padres y guías, dar sentido y estructura. A los niños altamente emocionales normalmente los confunden sus emociones y al actuarlas logran verlas con más objetividad y tranquilidad.

## 3. Juegos de Encontrar Soluciones

- a. Cualquier juego que ponga a los niños en situaciones en las que tienen que resolver un problema les ayudará a que su cerebro practique usar esas conexiones neurológicas y les dará la confianza de que pueden encontrar soluciones en cualquier situación.

### i. SHOW SORPRESA

1. Dale a los niños (pueden hasta jugarse con uno) las pautas de un show que tienen que hacer, por ejemplo que son payasos en un circo y tienen que hacer reír. Ve agregando retos como "ahora no pueden usar sus voces" ó "Lo tienen que hacer parados en un pie." El propósito es cambiarles su idea inicial y hacer que resuelvan problemas en el momento.

### ii. ESPAGUETTI A LA BOMBOMESA

1. Dale a tus chiquitos espagueti y bombones diles que tienen que hacer la torre más grande que puedan usando solo esas dos cosas. (les puedes decir que entre más alta la torre, mas bombones se pueden comer cuando terminen)

# PARENTOLOGY

iii. Cualquier juego como "Dilo con Mímica" "Dibujaría" son actividades que fortalecen en área del cerebro de resolución de problemas.

b. Al final de cada juego puedes reforzar como pudo encontrar soluciones cada vez que se presentó un reto, hazle preguntas como "¿Qué te hizo sentir cuando te diste cuenta que podías enterrar los espaguetis en los malvaviscos? Ó ¿Te sentiste frustrado/a cuando no sabías como expresar los 101 Dálmatas sin hablar?"

## ¿Cómo **BALANCEO** a mi hija/o con mucho agua?

Algunos de los retos que puede experimentar un chiquito con mucho agua es que les puede costar trabajo aterrizar sus ideas o deseos.

### 1. El Juego del Dinero:

a. Permíteles que hagan cosas en la casa a cambio de "ValorPeso" (o como le quieras llamar, la idea es que sea algo que no tenga valor fuera de la familia, ósea no les des dinero real) y una vez al mes haz un mercadito con cosas que cuestan diferentes cantidades de ValorPeso (un slime vale 2, una muñeca 10, etc.) Esto les ayudara a apoyar prácticamente en la casa y al mismo tiempo les enseñara un poco sobre el manejo de dinero y apreciar lo que tienen. Quizás un día quieran ahorrar su dinero para poder comprar lo que en verdad quieren en unas semanas más.

# PARENTOLOGY

Ojo es muy importante que los artículos sean sencillos y no usemos este momento para manipular ningún comportamiento simplemente para ayudarles a entender el valor del esfuerzo y dinero.

2. Grounding: La acción de ir a la naturaleza y literal poner los pies en la tierra. Se dice que esta simple acción ayuda a conectarnos con la energía de la tierra que le hace falta a niños con exceso de agua.
3. Horarios
  - a. Es importante que niños con exceso de agua tengan el apoyo de horarios y estructuras para que puedan aprender a moverse dentro de ellas.