



## Prácticas de Capacitar para promover el bienestar

Las prácticas pueden ser utilizadas en uno mismo y enseñadas a otros. Los videos cortos de estas prácticas se pueden encontrar en Capacitar International YouTube. Nuestro nuevo video, "La Historia de Capacitar", se puede ver también en YouTube. Para descargar el kit de emergencia de Capacitar en 27 idiomas vaya a [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

### Puntos de acupresión para condiciones físicas

Con Covid-19 hay un número de síntomas incluyendo: dolor de cabeza, tos, fiebre, dolor de garganta, congestión de los pulmones, dolor del cuerpo, etc. Con casos leves del virus los siguientes puntos pueden ser útiles para manejar los síntomas. Con las puntas de los dedos, presione suavemente los puntos durante varios minutos mientras respira profundamente.



#### Para dolor de cabeza y dolor del cuerpo

- **Punto entre el pulgar y el dedo índice**

Use para dolor de cabeza, congestión de los senos nasales, migrañas y dolor de la parte superior del cuerpo. Presione el punto entre los huesos del pulgar y el dedo índice por varios minutos mientras respira profundamente.

**Contraindicado durante el embarazo:**

Este punto se utiliza durante el parto y no debe ser usado durante el embarazo porque estimula la contracción de los músculos del vientre.

#### Para congestión nasal y de los senos nasales

Use estos puntos para la congestión nasal y de los senos nasales cuando es difícil respirar.

- **Puntos al lado de la nariz**

Con las puntas de los dedos índices, presione suavemente los puntos a los dos lados de la nariz en la base de las fosas nasales.

- **Puntas de los dedos—reflexología de dedos**

Presione y masajee las puntas de los dedos para aliviar congestión nasal y de los senos nasales.



#### Para congestión del pecho, asma, duelo

Use estos puntos para la congestión pulmonar, respiración dificultosa y asma, como para el dolor y la tristeza que se acumulan en el pecho.

- **Puntos debajo de las clavículas**

Con las puntas de los dedos presione suavemente los puntos sensibles debajo de las clavículas a medio camino entre la base de la garganta y la articulación del brazo.

- **Puntos de la parte superior del brazo**

Con los dedos presione los puntos en la curva de la parte superior de los brazos. Se puede presionar los puntos con las palmas como un auto-abrazo.

- **Puntos en frente de la articulación del brazo**

Cruce las manos en frente del pecho con los dedos apuntando hacia la articulación del brazo. Presione suavemente los puntos sensibles al lado de los brazos. Se puede golpetear los puntos. Con niños, se puede mover las manos como alas de mariposa o paloma golpeando los puntos para calmarse.



### Para la náusea

Estos puntos alivian o controlan la náusea, mareo, náuseas matutinas y ansiedad.

- **Puntos al lado de la muñeca**

Ubicar los puntos a una distancia de dos dedos de la articulación de la muñeca entre los huesos a ambos lados del antebrazo.



### Para dolor de las piernas y para energía

- **Puntos de tres millas más**

Estos puntos sirven para dolor de las piernas, dolor de la parte inferior del cuerpo y para aumentar la energía del cuerpo. Presione los puntos ubicados en el lado exterior de las piernas a distancia de una mano debajo de la rótula. Para encontrar estos puntos, ponga los talones de las manos a nivel de las rótulas con los dedos apuntando hacia abajo. Mover las manos un cuarto de vuelta hacia afuera. Con los dedos medios encontrar dos puntos muy sensibles. Estos puntos se llaman "tres millas más". Ayudan para aliviar dolor en la parte inferior del cuerpo y para aumentar la energía.



### Para dolor de los hombros y sentimientos de agobio

Use estos puntos para tensión de los hombros, rigidez en el cuello, ansiedad y preocupación bloqueada en los hombros y tensión nerviosa.

- **Puntos de los hombros**

Con los dedos índices, medios y anulares, presionar suavemente encima de los músculos trapecios de los hombros. Si es más cómodo, cruce los brazos mientras presiona los puntos. Estos puntos se llaman "carga de la vida."



**Contraindicación:**

Los puntos de los hombros no deben ser utilizados con una mujer embarazada, o solo con poca y suave presión.

### Para desmayo, crisis, presión de sangre

- **Punto debajo la nariz**

Se puede usar este punto en uno mismo o con otra persona para mareo, desmayo, crisis emocional o alta presión de sangre. Con el índice o el nudillo del dedo presione el punto debajo de la nariz en el labio superior.



### Para insomnio y paz interior

- **Puntos en la frente y el pecho**

Estos puntos promueven la calma y el sueño o se pueden usar cuando uno no puede dormir. Con los dedos presione el centro de la frente con el centro del esternón mientras respira profundamente. El punto en el pecho se llama "mar de tranquilidad".



## Para personas mayores y todas edades

### Ansiedad, crisis y nervios

#### • Punto en la muñeca exterior

Presione el punto debajo del dedo pequeño al lado del hueso que forma la muñeca. Respire profundo para descargar sentimientos de ansiedad e impotencia.



#### • Puntos sobre los hombros

Con los dedos de las dos manos, suavemente presione los puntos encima de los hombros. Se puede cruzar los brazos si eso es más cómodo. Respire profundamente e imagine que puede liberar sus preocupaciones, ansiedades y cargas de la vida.



#### • Punto debajo de la nariz

Este punto puede ser utilizado en uno mismo y con otra persona para aliviar mareo, desmayo o crisis emocional. Con el dedo índice o nudillo del dedo, presione el punto debajo de la nariz en el labio superior. Respire profundamente para estabilizarse y calmarse.



## Para el sistema inmunológico

#### • Puntos al lado de los codos

Con los dedos índices presione los puntos a los lados de los huesos que forman los codos para aumentar la función del sistema inmunológico.



## Sostener los dedos para niños de todas las edades

Esta práctica es una manera simple para reconectarnos con la sabiduría interior y transformar las emociones fuertes. A menudo juzgamos las emociones como “buenas” o “malas” en lugar de reconocerlas como mensajes sabios del cuerpo guiándonos en nuestra respuesta a los desafíos, peligros o personas a nuestro alrededor. Sostenga cada dedo por varios minutos mientras respire profundamente y despacio para descargar sentimientos reprimidos. Las siguientes emociones están asociadas con cada dedo.

**Pulgar**—lagrimas, duelo, tristeza, dolor emocional  
—se transforman en la sabiduría y la compasión.

**Dedo índice**—miedo, pánico, terror  
—se transforman en valor y claridad para responder.

**Dedo medio**—enojo, rabia, resentimiento  
—se transforman en enfoque, acción y pasión de vida.

**Dedo anular**—ansiedad y nerviosismo  
—se transforman en paz y fuerza.

**Dedo pequeño**—falta de auto-estima, victimización  
—se transforman en auto-estima y empoderamiento.

**Centro de la mano**—la paz, armonía, y equilibrio.

**Para centrarse:** Juntar las puntas de los dedos, cruzar los tobillos respirando profundamente para centrarse y aterrizar cuando se siente abrumado.



## Estimular el sistema inmunológico

Con el virus Covid-19 es importante aumentar la función del sistema inmunológico con una dieta saludable, ejercicio, sueño y el uso de prácticas de bienestar. El protocolo ha sido adaptado con permiso de Susana Hovland, quien creó la práctica. Las posiciones de las manos estimulan la función del sistema y fortalece la resistencia natural. Se puede hacer la práctica como meditación imaginando luz sanadora que irradia de las manos hacia tres órganos diferentes: las placas de Peyer ubicadas adentro de las paredes de los intestinos, el bazo y el timo.

Sostenga cada posición por 2 a 3 minutos respirando profundamente. Imagine luz o energía saludable llenando estas partes del cuerpo trayendo salud a todo el sistema. Al fin de la práctica, tome unos momentos de tranquilidad disfrutando el sentido de paz y bienestar. Esta es una práctica beneficiosa realizada en la cama por la noche antes de dormir.



### Posición 1

Ponga la palma izquierda debajo del ombligo y la palma derecha sobre el ombligo. La mano derecha estimula las placas de Peyer ubicadas adentro de las paredes de los intestinos.



### Posición 2

Deje la mano derecha sobre las placas de Peyer y mueva la mano izquierda al bazo ubicado al lado izquierdo del cuerpo debajo del pecho y las costillas izquierdas. Esta posición estimula las placas de Peyers y el bazo.

### Posición 3

Deje la mano derecha sobre las placas de Peyer y mueva la mano izquierda al timo ubicado debajo de la garganta y el esternón. Esta posición estimula las placas de Peyers y el timo.



### Posición 4

Deje la mano izquierda sobre el timo y mueva la mano derecha al bazo ubicado al lado izquierdo del cuerpo debajo de las costillas. Esta posición estimula el timo y el bazo.

Para terminar, respire profundamente por varios minutos imaginando luz, paz y fuerza fluyendo por el cuerpo, mente y espíritu.



## Respiración para aterrizar en el momento

En este momento cuando tenemos poco control, respirar profundamente y despacio en el abdomen y aterrizar en el momento nos ayuda a calmarnos y reconocer lo que es más importante en la vida. La respiración es una práctica simple para descargar emociones fuertes y para dejar ir el estrés. Ponga las manos debajo del ombligo e imagine que puede respirar desde su centro. Exhale lentamente, a la mitad de su ritmo natural, y sienta su cuerpo relajando y dejando ir. Haga esta práctica en la naturaleza con los pies sobre la tierra. Inhale la energía de la tierra por los pies, exhale despacio y deje ir su estrés.

*Las fotos fueron tomadas por Sheila Grady de su familia y de participantes en la clase de Encino*



## La respuesta de Capacitar a la pandemia—Patricia Mathes Cane, PhD, Fundadora/Directora de Capacitar

La visión de CAPACITAR es sanarnos y sanar al mundo.

"CAPACITAR" significa empoderarse, animarse y despertar la vida. Somos una red internacional de solidaridad y empoderamiento.

Capacitar enseña prácticas sencillas de la sanación, del espíritu del equipo, y de auto-desarrollo para despertar a la gente a su propia fuente de fortaleza y sabiduría para mejor luchar por la paz, sanar la injusticia y transformar la vida de sus familias y sus comunidades.

Usando un método de educación popular, Capacitar ha trabajado con gente de la base y con profesionales en más de 45 países en las Américas, Europa, Asia, África y el Medio Oriente.

El poema "Lockdown" (Confinamiento) escrito por Richard Hendrick, OFM, nos desafía: "Despierta a las elecciones que haces sobre cómo vivir, ¡ahora!" Mientras Capacitar pospone entrenamientos programados y se ajusta a un estilo de alcance muy diferente, nuestra respuesta es ofrecer lo que hacemos mejor: compartir prácticas de auto-cuidado, destrezas para estimular el sistema inmunológico y técnicas para manejar la ansiedad y el miedo que es rampante en todas partes.

Esta edición de nuestro boletín tiene dos formatos: la versión habitual que enviamos a nuestros colaboradores por el correo y una edición digital que se puede descargar de nuestra página web, junto con otros boletines electrónicos con prácticas de Capacitar para este momento de crisis. Nuestros boletines electrónicos están siendo traducidos y circulados a miles de personas alrededor el mundo—en EE.UU, Europa, Asia, África las Américas y el Medio Oriente. En lugar de nuestra versión habitual con reportes de varios países, este boletín va a ofrecer una variedad de prácticas que pueden ser utilizadas para el cuidado personal y para compartir con su familia, sus amigos y sus comunidades.

Use estas prácticas con usted cuando la vida se vuelva abrumadora. Enséñeles a sus hijos que están en casa y no en la escuela; a los ancianos que están ansiosos o enfermos; a sus vecinos que sienten aislados o solos. Piense en los demás que tienen pocos recursos o han perdido su empleo debido a la crisis actual.

Este es un momento único cuando la familia humana puede volverse más consciente de la grandeza de nuestros corazones y espíritus. "En todo el mundo la gente está despertando a una nueva realidad, a lo grande que realmente somos. . . a lo que realmente importa. Amar."



Flores de nieve—Centro Bield—Perth, Escocia

### Confinamiento—Richard Hendrick, OFM, Irlanda

*Si hay miedo. Si, hay aislamiento.  
Si, hay compras de pánico. Si, hay enfermedad.  
Si, incluso hay muerte.  
Pero, dicen que en Wuhan después de tantos años de ruido,  
Puedes escuchar a los pájaros de nuevo.  
Dicen que después de unas pocas semanas de silencio,  
El cielo ya no está lleno de humo.  
Sino es azul, gris y claro.  
Dicen que en las calles de Asís, la gente está cantando  
a través de las cuadras vacías,  
manteniendo sus ventanas abiertas  
para que los que están solos puedan escuchar  
los sonidos de la familia a su alrededor.  
Dicen que un hotel en el oeste de Irlanda  
Ofrece comidas gratis y entrega a domicilio.  
Hoy, una joven que conozco está ocupada repartiendo volantes  
con su número por el barrio para que  
los ancianos puedan tener a alguien a quien recurrir.  
Hoy iglesias, sinagogas, mezquitas y templos  
se están preparando para dar la bienvenida  
y acoger a los desamparados, enfermos, cansados.  
En todo el mundo, la gente se está desacelerando y reflexionando.  
En todo el mundo, las personas miran a sus vecinos  
de una manera nueva.  
En todo el mundo, la gente está despertando  
a una nueva realidad.  
A lo grande que realmente somos.  
Al poco control que tenemos realmente.  
A lo que realmente importa, Amar.  
Entonces rezamos y recordamos que  
Si, hay miedo. Pero no tiene que haber odio.  
Si, hay aislamiento. Pero no tiene que haber soledad.  
Si, hay compras de pánico.  
Pero no tiene que haber maldad.  
Si, hay enfermedad.  
Pero no tiene que haber enfermedad del alma.  
Si, incluso hay muerte.  
Pero siempre puede haber un renacimiento del amor.  
Despierta a tus elecciones sobre cómo vivir ahora.  
Hoy, respira.  
Escucha detrás de los ruidos que fabrican tu pánico.  
Los pájaros cantan de nuevo,  
El cielo se está despejando,  
La primavera está llegando,  
Y siempre estamos rodeados de amor.  
Abre las ventanas de tu alma  
Y aunque no puedas alcanzar y tocar la cuadra vacía,  
Canta.*

Traducido por María Torres, El Paso TX y Guatemala

## Equipo, directores y asesores de Capacitar

### Fundadora/directora

Patricia Mathes Cane, Ph.D.

### Coordinadora de oficina

Sophia Hunter

### Directora: proyectos especiales

Joan Rebmann Condon, MA

### Junta directiva

Valerie Bengal, MD

Leelia Franck, MD

Sheila Grady MSEd

Sharon Kuehn, MHRE

Barbara Lutz, PhD

Wendy Ostrow, MSN, NP

Juliet Spohn Twomey, IHM, MA

Ree Taylor, MA, CMP

### Asesores Internacionales

#### Capacitar en Frontera El Paso/Juarez

Kathy Revytek

Arlene Woelfel, SSSF

Claudia Brandeis

#### Canadá

Rev. Joan Silcox Smith

#### Argentina

Susana Diaz, MD

Sarita Fliess

#### Brasil

Tony Sheridan CSSP

#### Chile

Mary Judith Ress, PhD

#### El Salvador

Leonor Sanchez

#### Guatemala

Virginia Searing SC

Sandra Quixtan

#### Nicaragua

Anabel Torres CSA

#### Panamá

Alibel Pizarro

Isali Pizarro

#### Haití

Wilson H'odiore

Pere Frantz Cole

#### Alemania

Anke Reermann

#### Inglaterra

Margaret Wilson, RSCJ

Rev. Paul Golightly

#### Escocia

Nancy Adams

Marianne Anker Petersen

Ali Newell

#### Gales

Mary Jo McElroy, RSHM

Patrice Power, RSHM

### Asesores de EE.UU.

Suzanne Anglim, SC

Rita Chairez

Rocio Chang PsyD

Sharyn Chesser, RN, MED

Mary Duennes, RN, MA

Mary Dutcher, Esq.

Leelia Franck, MD

Fr. George Horan, MA

Maureen Jerkowski, SSSF

Maria Elena McElroy, MSEA, MHA

Mary Ondreyco, SNJM

Dick Vittitow, MA

Marion Vittitow, Ph.D.

### Irlanda/Irlanda del Norte

Marian Baker

Ann Brady, RSM

Patricia Abozaglo, MA

### Luxemburgo

Lidice Mendizábal

### Ruanda

Antoinette Gasibirege, SH

### Africa Central

Genevieve vanWaesberghe, MMM

### Burundi

Caritas Habinomana

### Tanzania

Constansia Mbogoma

### Uganda

Hilda Bamwine, RSCJ

### DR Congo

Ingrid Janisch, ISB

Daniel Mbonekuba

### Capacitar Israel

Lora Hillel

Ronit Zur

### Palestina

Itaf Awad

Eilda Zaghmout

### Timor Leste

Maria Dias

Fidelio da Costa

### Indonesia

Nina Jusuf

### Japón

Eiko Maki, CSJ

Yuko Oyama

Tsugumi Fugita

### Corea del Sur

Katherine Hahn Singer

### Afganistán

Dr. Hakim Young, MD

### Las Filipinas

Diana McDermott

## Calendario de Capacitar—2020-2021

### 2020—Talleres y entrenamientos

- May 14 Workshops, Presentation Learning Center, Watts CA
- May 16-17 Tr 2 Holy Spirit Retreat Center, Encino, CA
- May 21 Casa Alitas, Refugee Volunteers Workshop, Tucson AZ
- May 22 El Rio Health Center Staff Workshop, Tucson AZ
- May 23-24 Tr 2 El Rio Health Center, Tucson AZ
- May 29-30 Training, Hope Family Health Ctr, McAllen TX
- Jun 6-7 Tr 2 Marino Institute of Education, Dublin, Ireland
- Jun 9-10 Noddfa Training, Penmaenmawr, Northern Wales
- Jun 13-14 Tr 3 Finn's Place, Glasgow, Scotland
- Jun 15 Scotland Advanced, The Bield, Perth
- Jun 20-21 Aachen Advanced, Germany
- Jun 27-28 Tr 1 Aachen, Germany
- Jul 3-4 KORU Refugee Training, Luxembourg City, Luxembourg
- Jul 24-29 Trainings in Panama, 10th Anniversary celebration
- Aug 8-15 Trainings CEAVE Human Rights Ctr, Chihuahua, MX
- Aug 27-28 Tr 3 El Paso, TX
- Aug 29-30 Tr 3 Holy Spirit Retreat Center, Encino, CA
- Sep 1-4 Trainings, Centro de Paz, Quiché, Guatemala
- Sep 11 Advanced Formation, Durham, England
- Sep 12-13 Tr 3 Ushaw College, Durham, England
- Sep 19-20 Tr 3 El Rio Health Center, Tucson, AZ
- Sep 26-27 Tr 1 Birmingham, England
- Sep 23-26 Tr 1 Chalatenango, El Salvador
- Oct 3-4 Tr 3 Aachen, Germany
- Oct 6-7 Aachen University Peace Conference, Germany
- Oct 17-18 Tr 3 Marino Institute of Education, Dublin, Ireland
- Nov 7-14 Trainings in Japan
- Nov 12-13 Tr 4 El Paso, TX
- Nov 24-25 Tr 3 Beit Shams, Beit Jala, Palestine
- Nov 26 Palestine Advanced, Beit Jala, Palestine
- Nov 27-28 Tr 1 Beit Shams, Beit Jala, Palestine
- Dec 5-6 Tr 4, Holy Spirit Retreat Center, Encino CA

### Talleres y eventos pospuestos

- Trainings in Haiti, School of Social Work
- Training 4, Finn's Place, Glasgow, Scotland
- Fall Scotland Advanced Formation, The Bield, Perth, Scotland
- Sonoma Climate Activist workshop, Sonoma, CA

### Entrenamientos de 2020-2022

- Encino, CA Holy Spirit Ctr. [Sheila Grady mrsggrady@gmail.com](mailto:Sheila_Grady_mrsggrady@gmail.com) CEs  
2020 Training: May 16-17 Aug 29-30 Dec 5-6
- El Paso, Texas [Kathy Revytek KRevytek@epccg.org](mailto:Kathy.Revytek@epccg.org)  
2020 Training: Aug 27-28 Nov 12-13 2020-2021 Training: Dates TBA
- Tucson, Arizona [Sharyn Chesser svchesser@cox.net](mailto:Sharyn.Chesser_svchesser@cox.net)  
2020 Training: May 23-24 Sep 19-20 2021: Jan 23-24
- Capacitar Ireland [Fiona Coady capacitarireland1@gmail.com](mailto:Fiona.Coady_capacitarireland1@gmail.com)  
Foundation Training 2020: Jun 6-7 Oct 17-18 2021: Feb 27-28  
Advanced Training 2021: May 1-2 Oct 2-3 2021 Team dates TBA
- Capacitar Scotland [Nancy Adams capacitarscotland@gmail.com](mailto:Nancy.Adams_capacitarscotland@gmail.com)  
Training 2021: Feb 20-21 Mar 27-28 Jun 12-13 Sep 25-26
- Capacitar England [Paul Golightly capacitaralbion@outlook.com](mailto:Paul.Golightly_capacitaralbion@outlook.com)  
[www.capacitaruk.org](http://www.capacitaruk.org)  
Durham 2020: May 23-24 Sep 12-13 2021: Feb 13-14  
York 2020: May 9-10 Sep 12-13 2021: Jan 30-31  
Norwich 2020: Jun 13-14 Sep 12-13 2021: Mar 6-7  
Birmingham 2020: Sep 26-27 2021: Jan 16-17 Apr 24-25 Jul 10-11
- Aachen, Germany [Anke Reermann anke.reermann@bistum-aachen.de](mailto:Anke.Reermann_anke.reermann@bistum-aachen.de)  
Training 2020: Jun 27-28 Oct 3-4 2021: Dates TBA  
2020 Aachen Advanced Training: Jun 20-21
- Toronto, Canada [Joan Silcox Smith jsilcoxsmith@gmail.com](mailto:Joan.Silcox_Silcoxsmith@gmail.com)  
2021 Training: May 15-16 Sep 18-19 2022: Jan 15-16 May 14-15

### Donaciones en honor de

Joan Condon • Pat Cane • Mary Duennes

### Donaciones en memoria de

Martha & Andrew Rebmann • Tom Condon • Marjorie Wilbur

### Support Capacitar through AmazonSmile

AmazonSmile is a way to support Capacitar, at no cost to you. When you shop at [smile.amazon.com](https://smile.amazon.com), select **Capacitar** from the list of charities. Amazon will donate a portion of the purchase price to Capacitar.



*Nos juntamos con la tierra  
y con todos nosotros y nosotras,  
con nuestros antepasados  
y con todos los seres del futuro,  
para traer nueva vida a la tierra,  
para recrear la comunidad humana,  
para proveer justicia y paz,  
para recordar a nuestros hijos  
y nuestras hijas  
para recordar quiénes somos. . .  
Nos juntamos con tantas y diversas  
expresiones de un misterio de amor  
para sanar la tierra  
y renovar toda la vida.*

*—Visión de Capacitar  
adaptada de la oración de las Naciones Unidas*