

# IDEAS CLAVE PARA GENERAR HERRAMIENTAS

- Cap 1. Lo que nos pasa tiene sentido con lo que hemos vivido y **NOS PASO**.
- Cap 2: Buscar el equilibrio: **la regulación como primer paso**. Transformar lo impredecible en predecible.
- Cap 3: **Experiencias de amor**. *El amor, tanto el que se da como el que se siente, depende de la capacidad de estar presente, atento, en sintonía y receptivo con otro ser humano*
- Cap 4: Claves del trauma: **pensar, soñarlo y hablar** // La adversidad temprana. **El equilibrio entre la adversidad y la conectividad**.

# IDEAS CLAVE DE LOS CAPITULOS

Crear dos herramientas sencillas que les ayuden a pensar a las personas acogidas

- Cap 5. Unir los puntos: **Relacionar, razonar...** LENGUAJE Y REGULACION
- Cap 6. El trauma nos desconecta, pero la conexión humana es la que nos devuelve la salud. **La sanación no es un destino, sino un proceso progresivo (rítmico) y relacional.**
- Cap 7. Hipersensibilidad del trauma y la **importancia de las actividades rítmicas.**
- Cap 8. Trauma y sesgos inconscientes. // Sistemas que comprenden el funcionamiento del cerebro
- Cap 9. **La sanación a través de la comunidad. Superación versus sanación.** // La terapia no es suficiente. Un/a terapeuta puede ayudar una hora a la semana, pero el cerebro necesita "micro-momentos" de conexión a lo largo de todo el día. La verdadera sanación del trauma ocurre en el tejido de la vida cotidiana. **Debemos pasar de la independencia extrema a la interdependencia saludable.**
- Cap 10. Usar tu experiencia y sabiduría para los demás (**servicio**) // El perdón no como un regalo para el agresor, sino como un proceso de liberación para la víctima