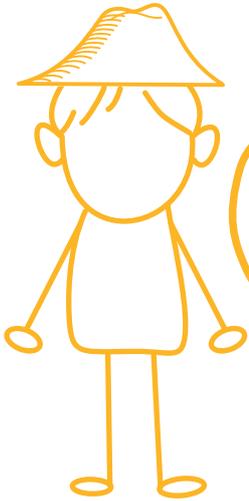


# CABEZA DE

# VOLCÁN

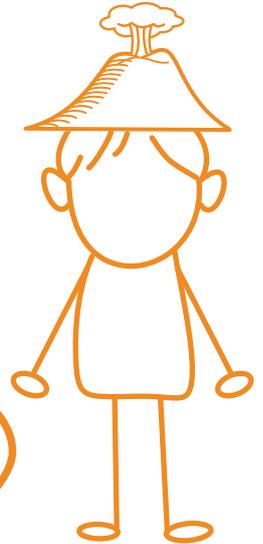


¿Qué está pasando en mi cuerpo?  
¿Qué está pasando con mis pensamientos  
y sentimientos?  
¿Qué necesito en este momento?

---

---

---



¿Qué está pasando en mi cuerpo  
¿Qué está pasando con mis pensamientos  
y sentimiento ?  
¿Qué necesito en este momento?

---

---

---

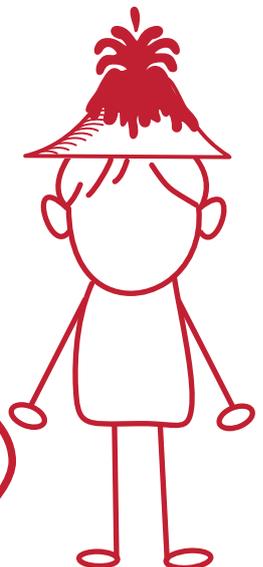


¿Qué está pasando en mi cuerpo?  
¿Qué está pasando con mis pensamientos  
y sentimientos?  
¿Qué necesito en este momento?

---

---

---



¿Qué está pasando en mi cuerpo?  
¿Qué está pasando con mis pensamientos  
y sentimientos?  
¿Qué necesito en este momento?

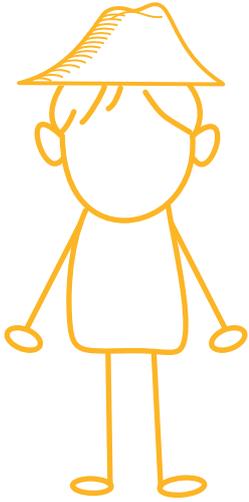
---

---

---

# CABEZA DE

# VOLCÁN



¿Qué noto en su cuerpo?  
¿Qué creo que podría necesitar en este momento?  
¿Qué me gustaría que supiera en este momento?

---

---

---



¿Qué noto en su cuerpo?  
¿Qué creo que podría necesitar en este momento?  
¿Qué me gustaría que supiera en este momento?

---

---

---



¿Qué noto en su cuerpo?  
¿Qué creo que podría necesitar en este momento?  
¿Qué me gustaría que supiera en este momento?

---

---

---

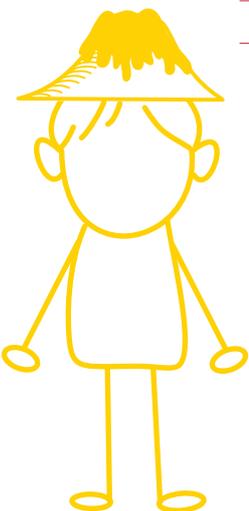


¿Qué noto en su cuerpo?  
¿Qué creo que podría necesitar en este momento?  
¿Qué me gustaría que supiera en este momento?

---

---

---



¿Qué noto en su cuerpo?  
¿Qué creo que podría necesitar en este momento?  
¿Qué me gustaría que supiera en este momento?

---

---

---

# CABEZA DE VOLCÁN



## Introducción:

“Cabeza de Volcán” es una metáfora visual útil que puede ayudar a niños, niñas y adolescentes, padres y cuidadores a comprender mejor los cambios de estado interno, especialmente el fuego y el calor asociados a la hiperactivación.

Como padres/cuidadores es muy probable que todos hayamos experimentado la sensación de estar fuera de contacto con las personas cuando entran en estados de hiperactivación, sintiéndose fuera de control con una energía en sus cuerpos. Los puntos de contacto son difíciles de encontrar en plena hiperexcitación. ¿Quién puede pensar con claridad cuando se ve amenazado por una erupción volcánica. La mejor oportunidad para conectar y reflexión es antes de que las cosas se calienten demasiado. El siguiente mejor punto es probablemente después de la erupción.

“Cabeza de volcán” invita a niños, niñas y adolescentes y adultos a explorar más a fondo los precursores y las secuelas asociadas a la entrada y salida de estados de hiperexcitación. Nos invita a considerar que los volcanes internos se experimentan de forma universal, aunque operan a través de una variedad de estados: desde latente hasta en erupción. También es una metáfora útil porque no hay culpa ni vergüenza cuando un volcán entra en erupción. Nadie considera que sea una decisión del volcán, sino el resultado de complejos factores subyacentes.



## Quién puede utilizar esta actividad:

Esta actividad puede ser útil para padres, madres, profesionales, niños, niñas y adolescentes que estén interesados en aprender más sobre los estados cambiantes de excitación, en particular aquellos que experimentan hiperactivación frecuente.



## Qué necesitarás:

- Lápices
- Plantillas de volcán
- Papel en blanco



## Qué podrías decir y hacer:

- Presente la metáfora del volcán interno. Hable de lo universal que es la experiencia de tener demasiada energía en el cuerpo, y pregúntate cómo a veces eso puede experimentarse como excitación, ira, miedo u otra cosa. Habla de lo bueno que sería aprender más sobre nuestros volcanes.
- Invita al niño, niña o adolescente a dibujar sus volcanes. Dibuje también sus propios volcanes. Adopte la postura de observador curioso, centrado en escuchar, cuando se trata de aprender sobre el volcán de su hijo o hija. Debatir
- Podríamos hablar de momentos en los que nuestros volcanes han entrado en erupción y de cómo ha sido. Elija un ejemplo que no esté relacionado con el niño o niña y que sea una ilustración apropiada y relativamente benigna de la experiencia de un volcán interno en erupción
- Presente las plantillas del volcán y anime al niño o niña a responder. Debatir.
- Utilizar la plantilla “Cabezas de volcán” con los padres en sesiones en las que no esté presente el niño, niña o adolescente para ayudarles a explorar su propia experiencia.