

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**PADRES DE FAMILIA HACIENDO CONSCIENCIA DE SUS
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES PARA FAVORECER UNA MEJOR
RELACIÓN CON SUS HIJOS.**

**TRABAJO PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO/A EN DESARROLLO HUMANO**

**PRESENTA:
LIC. ITZEL VALENCIA NAVA**

**ASESOR:
DR. ENRIQUE MANUEL LUENGO GONZÁLEZ**

**LECTORA:
DRA. OLGA L. GIL GAYTAN**

TLAQUEPAQUE, JAL., A 06 DE JULIO DE 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN DEL EXAMEN DE GRADO

Pendiente

AGRADECIMIENTOS

A mi madre, eternamente presente.

A mi esposo por acompañarme en cada paso.

A mi familia, compañeros y maestros pilares de mi formación.

RESUMEN

Partiendo del conocido dicho “los hijos son el reflejo de los padres”, es que surgió “Padres de familia haciendo consciencia de sus sentimientos y emociones para favorecer una mejor relación con sus hijos” que fue un taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona en el cual participaron un grupo de siete papás de un preescolar. El objetivo general fue, propiciar que los participantes fueran conscientes de sus sentimientos o emociones dentro de su vida personal, para favorecer un actuar más congruente en pro de una relación constructiva con sus hijos. Para realizar el análisis de los resultados del taller, formulé las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Qué cambios reportan las personas a partir de su participación en el taller al tomar conciencia de su experiencia vivida al contactar sus sentimientos y emociones?
2. ¿Qué alternativas de acción manifestaron desarrollar los participantes para mejorar la relación con sus hijos a raíz de su participación en el taller?
3. ¿Qué aportaciones se podrían dar a la institución donde se llevó a cabo la intervención para impartir talleres para padres desde la propuesta del Desarrollo Humano?

Teniendo como base estas preguntas, analicé detalladamente el proceso de cambio de algunos participantes por medio de un estudio de caso. Lo anterior fue posible hacerlo utilizando la metodología fenomenología propuesta por Martínez (1989). En cuanto a la primera pregunta de investigación, los padres mencionaron sentirse liberados y más ligeros al expresar sus emociones y problemas ya que normalmente no suelen hacerlo. Así mismo identificaron que estaban haciendo uso de sus emociones de forma instrumental para controlar y dominar, en lugar de educar y fomentar una sana relación con sus hijos. Con respecto a la segunda pregunta de investigación, los papás comentaron después de algunas sesiones, que ya se encontraban intentando algunos cambios, como gritar menos y dialogar más con sus hijos.

Para dar respuesta a la tercera pregunta relativa a las aportaciones, reuní datos de diversas fuentes. Básicamente, mi recomendación es que se impartan talleres desde la

propuesta del Desarrollo Humano dirigidos hacia los padres de familia incluyendo el tema las emociones, su comprensión y su manejo.

Palabras clave:

- Valoración condicional
- Función y manejo de emociones y sentimientos
- Dificultades en la relación padre e hijo
- Educación de los hijos

ÍNDICE

CAPÍTULO I. TALLER PARA PROMOVER CONSCIENCIA SOBRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN PADRES QUE BUSCAN MEJORAR LA RELACIÓN CON SUS HIJOS	2
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	2
1.1.1 Implicación personal con la intervención	3
1.1.2 Contexto de la situación	4
1.1.3 Características de la población	5
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	6
1.2 Propósitos de la intervención	11
1.3 Plan de acción	12
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	12
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....	12
1.3.3 Programa de la intervención.....	12
1.3.4 Recolección de información.....	19
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	20
2.1 Revisión de trabajos de grado y tesis en Desarrollo Humano	20
2.2 Comprender a la persona desde el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona	24
2.2.1 ¿Qué significa convertirse en persona?	32
2.2.2 Haciendo conciencia de los sentimientos o emociones para promover una vida más plena. ..	34
2.3 Los padres de familia en su búsqueda de mejorar la relación con sus hijos	39
2.3.1 Dificultades a las que se enfrentan los padres	39
2.3.2 Elementos que dificultan una relación fluida entre padres e hijos	40
2.3.3 Mejorando la relación con los hijos	43
2.3.4 Supuestos sobre la educación y la disciplina positiva.....	44
CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	48
CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	73
4.1 Información recabada y su organización	74
4.2 Metodología utilizada	76
CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	80

5.1 Presentando a la participante: Manzana	80
5.1.2 Identificando la problemática	80
5.1.3 Participación durante el taller y proceso de cambio	81
5.1.4 Respuesta a las preguntas de investigación	88
5.2 Presentando a la participante: Papaya.	90
5.2.1 Identificando la problemática	90
5.2.2 Participación durante el taller y proceso de cambio	91
5.2.3 Respuesta a las preguntas de investigación	97
5.3 Aportaciones a la institución.....	97
5.3.1 Recomendaciones prácticas para las instituciones educativas	101
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES	103
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	109
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	113
ANEXOS	115
Anexo 1. Hojas de trabajo de las participantes	115
APÉNDICES	131
Apéndice 1. Unidades temáticas de las sesiones 1 a la 7	131
Apéndice 2. Transcripción de las sesiones 1 a la 7	178

Este trabajo aborda, como hipótesis central, la influencia que tiene el conocimiento y manejo de emociones de un grupo de padres en la formación, educación y trato que les dan a sus hijos, así como la forma en que afrontan las situaciones que se van presentando en sus vidas.

El estado emocional de los padres se manifiesta en la manera como se relacionan con la vida, con los demás y especialmente con sus hijos. Esta última relación puede incluir amor, cariño y seguridad, pero también tristeza, inseguridad, vergüenza y violencia entre otros.

Los hijos suelen ser un reflejo de los padres y por ello encuentro muy valioso trabajar con las emociones presentes en los padres para que al lograr un reconocimiento de su situación actual y un autoconocimiento más profundo de sí mismos, puedan generar alternativas para realizar ajustes y cambios en sus vidas. Lo anterior puede influir en la dinámica familiar y por ende a fomentar una crianza positiva basada en el amor o buenas prácticas de acuerdo al caso específico.

CAPÍTULO I. TALLER PARA PROMOVER CONSCIENCIA SOBRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN PADRES QUE BUSCAN MEJORAR LA RELACIÓN CON SUS HIJOS

Este capítulo presenta la justificación, contexto de la intervención y características de la población. Así mismo, plantea los objetivos de la intervención junto con el plan de acción que se convirtieron en el eje de acción para poder llevar cada una de las sesiones con éxito.

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

Las emociones y su manejo cobran un gran papel a la hora de interactuar con la sociedad y en este caso específico tiene mucho que ver con la formación, educación y trato que se les da a los hijos. En otras palabras podemos decir, que el estado interno de los padres es en gran parte el reflejo de lo que se les ofrece a los hijos incluyendo amor, cariño y seguridad pero también inseguridad, maltrato y violencia entre otros.

Cabe mencionar que la identificación y manejo de las emociones son cruciales en el desarrollo de las personas y de la manera cómo interactúan con sus hijos, ya que como menciona Goleman (1995): “las emociones tienen el poder de modificar o alterar el pensamiento”. Por ello, cuando nos sentimos emocionalmente alterados, a veces, no podemos pensar claramente, resultando acciones no deseables o apropiadas para solucionar una situación o problema, o bien, por el contrario, en ocasiones más favorables, nos ayuda a encontrar soluciones y rumbos de acción.

Ser padre es un rol lleno de retos y normalmente se aprende sobre la marcha por lo cual se vuelve una tarea compleja. Para contrarrestar lo anterior los padres pueden empezar a reconocer y modificar elementos como sus emociones y reacciones para después abrirse a nuevas ideas y romper paradigmas referentes a la formación de los niños. Con lo anterior se abren posibilidades para lograr una mayor calidad de vida para los padres y para los hijos.

Es muy importante entonces, favorecer el logro de conciencia en los padres con respecto al papel que tienen como pilar de sus hijos en los ámbitos de formación, crecimiento, educación etc. y como todo esto influye en el presente y futuro de sus hijos como niños, jóvenes y adultos dentro de la sociedad.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

La relación con los hijos suele ser mucho más compleja de lo que a simple vista se puede ver, pues se entrelazan elementos vivenciales del presente y del pasado de los padres, se proyectan miedos y frustraciones, se tienen expectativas, etc.

Sumo a esto, la realidad de que el rol de la mujer en la sociedad ha cambiado con el tiempo ampliándose de ser madre y ama de casa a ser una mujer profesionalista, esposa y mamá todo en un solo día. Hay muchos roles por jugar y poco tiempo por lo cual, las emociones pueden convertirse en una bomba de tiempo.

En los últimos años, muchas mujeres se han incorporado a la fuerza laboral buscando conseguir más ingresos para mejorar su calidad de vida y desafortunadamente la dinámica familiar se ha visto seriamente afectada. Se puede afirmar que dicha situación ya es una problemática social y es muy probable que aumente debido a la situación económica cuya tendencia no es muy favorable.

Por otro lado, creo firmemente en que los niños son muy inteligentes y muchas veces se les subestima. Por esta razón es importante hacer conciencia de algunos elementos que pueden facilitar su educación y su desarrollo, por ejemplo: explicaciones con paciencia sobre el porqué de las cosas, adecuación del vocabulario de acuerdo a la edad, entender que son niños y no adultos chiquitos etc.

Actualmente, estoy a punto de ser mamá y me encuentro un poco preocupada ya que me parece todo un reto el poder combinar el desarrollo personal, profesional y la maternidad. Por tal motivo, me interesa mucho aprender e indagar sobre el tema y

colaborar con mamás para que encuentren alternativas de acción en bien de su persona, sus hijos y por ende de toda su familia.

1.1.2 Contexto de la situación

Gracias a la presentación que tuvimos al inicio del semestre para proponernos participar en varios proyectos de intervención, ofreciéndonos varias opciones, temas y lugares donde realizar un taller grupo de encuentro, pude conocer un poco acerca de lo que hace el DIF en cuanto a la atención de poblaciones vulnerables. Me enteré de que manejaban un grupo de mamás para fomentar la crianza positiva de sus hijos y me interesó mucho, sin embargo al acercarme y conocer las condiciones y horarios, resultó muy complicado el desarrollar el taller ahí, dadas mis condiciones laborales y personales.

Continúe con mi búsqueda y me pareció muy interesante trabajar con una población de un kínder –guardería ya que era muy probable que las madres de los niños fuesen jóvenes, con 1 o más niños pequeños, en plena tarea de educar a sus hijos y también con posibilidades de estar activas dentro del mercado laboral. Las suposiciones fueron bastante atinadas y en general la población de mujeres inicialmente detectada resulto ser joven, con un promedio de 2 hijos, casadas, con trabajo y con múltiples actividades por realizar durante el día incluyendo por supuesto el cuidado y educación de sus hijos. Inesperadamente, la directora del kínder-guardería me anuncio que no sería posible impartir ahí el taller, ya que no me podía prestar un lugar específico pues todas las áreas eran usadas por los niños en horario escolar y fuera de este, era muy difícil que las madres pudieran asistir. Asimismo, me dijo que era un taller muy largo y que, al ser gratuito, las mamás no cumplirían el compromiso de asistir a todas las sesiones.

Contratiempo tuve que evaluar otras opciones y finalmente surgió la oportunidad de impartir el taller en el Centro de Desarrollo Comunitario del sistema DIF Guadalajara, un lugar distinto al inicialmente mencionado y con otras condiciones más favorables.

Este centro cuenta con un preescolar, lo cual me permitió acceder a una población de mamás con hijos pequeños como tenía inicialmente contemplado.

1.1.3 Características de la población

Las características generales de la población encontrada en este Centro Comunitario del DIF (grupo de 25 mujeres) son las siguientes:

- Cuentan con recursos limitados y un perfil académico bajo.
- El promedio de edad es de 35 años.
- Cada familia se compone de 3 hijos y 6 personas promedio viviendo en su casa.
- En cuanto al estado civil, hay personas casadas, en unión libre, separadas y divorciadas.
- Prácticamente la mitad de las personas combina las actividades del hogar con algún empleo.

Después de hacer la invitación formal al taller, se apuntaron 7 personas. A pesar de que inicialmente estaba pensado solo en mamás, un papá se interesó y se inscribió siendo bienvenido por la riqueza y variedad que podría aportar al grupo. Las características específicas de esta población son las siguientes:

Participantes	1	2	3	4	5	6	7	Promedio
Edad	32	35	31	46	37	41	35	37
Núm. de hijos	1	2	3	4	3	1	2	2
Estado civil	Unión libre	divorciado	Unión libre	casada	casada	soltera	separada	
Ocupación	Hogar y empleada	empleado	hogar	hogar	Hogar y empleada	Hogar y empleada	hogar	
Núm. de hab. en casa	3	5	5	8	6	8	4	6

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Desde un inicio elegí como herramienta de detección de necesidades un cuestionario que ajusté a un vocabulario más sencillo y un menor número de preguntas, intentando que fuera más sencillo de responder a las madres del DIF. El cuestionario lo presento a continuación:

Cuestionario: La mujer y la crianza de sus hijos.

Por favor contesta las siguientes preguntas:

Elije 2 respuestas

1. ¿Cómo educas a tus hijos?

- ☐ Con muchas reglas.
- ☐ Soy buena onda, los dejo hacer lo que quieren.
- ☐ Platicando, tratando de hacer lo mejor para el niño y para mí como mama.
- ☐ Con gritos, regaños y golpes cuando se necesita.
- ☐ Otra forma, ¿Cuál? _____

2. Es común que muchas mamás lleguen a gritar o maltratar a sus hijos ¿Si llegas a hacerlo, que sientes?

- a. Satisfacción
- b. Culpa
- c. Remordimiento
- e. Vergüenza
- f. Tristeza
- g. Confusión
- h. Otro ¿Cuál? _____

3. Cuando eras niña, ¿tus papás cómo te educaron?

- a. Con mucho amor y paciencia
- b. Con mano firme, siendo muy estrictos
- c. Con regaños y castigos
- d. Con violencia (gritos, bofetadas, golpes etc.)

Si tienes un empleo contesta lo siguiente:

1. ¿En qué consiste tu empleo? Descríbelo brevemente
2. ¿Cuántas horas trabajas al día?
3. ¿Te sientes satisfecha con tu trabajo? ¿Te gusta?
Sí _____ No _____ ¿Por qué?
4. ¿Cuándo trabajas, quién cuida y educa a tus hijos?
 - a) Con familiares
 - b) En la guardería
 - c) En la escuela
 - d) Solos
 - e) Me los llevo a trabajar conmigo
 - f) Con conocidos y amigos

Si no tienes un empleo, solo contesta la pregunta número 5.

5. ¿Si te dieran a elegir, qué actividades te gustaría en tu vida?
 - a. Estudiar (primaria, preparatoria, carrera) etc.
 - b. Tener un trabajo
 - c. Tener otro trabajo diferente al que tengo
 - d. Tener un negocio propio
 - e. Otra actividad, ¿Cuál? _____

Por favor completa las siguientes frases:

1. Las palabras que mejor me describen son...
2. Soy feliz cuando...
3. Me pongo triste cuando...
4. Me da miedo cuando...
5. Me siento enojada cuando...
6. Me siento frustrada cuando...

Edad:

Número de hijos:

Estado civil:

Ocupación:

Número de personas que viven en tu casa:

Este cuestionario se aplicó durante una junta de padres, por lo que tuve oportunidad de obtener respuestas de una población de 25 personas. La gran mayoría contestó que educan a sus hijos platicando, tratando de hacer lo mejor para el niño y para ellas mismas como mamás. Al tener la oportunidad de conversar con ellas, encuentro, que, a pesar de que si tratan de negociar lo mejor para ambas partes, terminan gritando, castigando, sometiendo a través del miedo y golpeando a sus hijos.

Las mamás contestaron que después de actuar así, vienen sentimientos muy fuertes de culpa, remordimiento, vergüenza, tristeza y confusión en ellas. El grupo de madres expresó que todo lo anterior les trae mucha confusión y las palabras más recurrentes con las que se expresaron fueron: “no sé qué hacer” o “no sé cómo hacerle para educar a mis hijos”.

Intentando indagar un poco en el pasado de las madres para revisar lo que ellas recibieron de sus padres y tratar de identificar si están repitiendo patrones de comportamiento o haciendo algo diferente, pregunté cómo habían sido educadas de pequeñas. Algunas mujeres eligieron hasta dos opciones de respuesta en algunas de las preguntas, indicando que sus padres hicieron una mezcla de acciones y comportamientos, de acuerdo a lo siguiente: 10 mujeres fueron tratadas con mucho amor y paciencia ,13 con mano firme, siendo sus padres muy estrictos, a 8 se les trató con regaños y castigos e inclusive a 4 con violencia (gritos, bofetadas, golpes etc.).

A través de lo que varias mamás me compartieron, pude escuchar, a través de sus relatos, como en prácticamente todos los casos, están repitiendo la forma de educar a los hijos y, en esto, se incluye el cariño pero también el uso de gritos, amenazas, castigos y golpes.

Encuentro dos formas de explicar este comportamiento. Por un lado, solemos aprender de lo que vemos, oímos y vivimos de manera directa, adoptando todo esto como una forma de actuar normal y/o correcta que se replica cada vez que se necesita, formando así patrones de comportamiento que se pasan de generación en generación.

Asimismo, a través de las diferentes situaciones que presentan en la vida, entre ellas, las distintas etapas del desarrollo de los hijos, Chaves (2003) indica, que, brotan y se advierten las propias necesidades no satisfechas del propio desarrollo infantil (ejemplos: miedos no atendidos y carencias afectivas).

Observé, que una de las mayores preocupaciones de las madres es no saber si los golpes están bien o mal, si aplican o no, si es parte de una buena educación o si es cosa del pasado. Cuando hablan sobre el tema su lenguaje verbal y no verbal denota confusión y preocupación.

Por otro lado, tratando de ahondar en cómo son las mamás, pedí que escribieran las palabras que mejor las describen y, solamente, 7 de 25 personas contestaron a esa pregunta. Enseguida, hice 5 preguntas más, que también requerían algún nivel de reflexión y esas fueron contestadas sin problema alguno. Con lo anterior, me hacen pensar que la petición no fue lo suficientemente clara, que no quisieron contestar la pregunta para no evidenciarse o de plano las mamás no se conocen mucho como para describirse.

Otras de las preguntas fueron, que las hacía sentirse felices y tristes. En el primer caso, en su mayoría contestaron sentirse felices cuando sus hijos y familia estaban bien, y tristes, al tener problemas e hijos enfermos. Con esto me di cuenta, de que la vida de las madres gira en torno a la de sus hijos en una relación sumamente estrecha que las motiva a seguir ante cualquier tipo de obstáculo. Así mismo, las señoras

manifestaron sentir miedo al tener que dejar solos a los niños o al estar solas con sus hijos en ciertas circunstancias (calle, camión etc.).

Las situaciones anteriores podrían definirse como obstáculos que detienen y limitan a las madres, sin embargo, en la mayor parte de los casos no lo hacen. Podemos preguntarnos, ¿Cómo es esto posible? Una de las tantas respuestas, pero que además me parece bastante atinada, es que la vida suele presentar muchas situaciones que se pueden ver desde una perspectiva positiva o negativa, lo cual hace brotar emociones de diversa índole. Sin embargo, al final, es muy frecuente que marquen pautas de acción que nos sacan adelante. Como dicen Redorta, J, Obiols M y Bisquerra R (2006): emoción y motivación son dos caras de la misma moneda.

Las entrevistadas mencionan sentirse enojadas cuando las cosas no salen como ellas quieren y los hijos no les hacen caso. Finalmente, contestaron sentirse frustradas al tener pendientes, que las cosas no les salgan, al no poder hacer lo que quieren, al tener mucha presión y falta de tiempo.

Al platicar con ellas, percibí que a pesar de las circunstancias y limitaciones educativas y económicas se trata de personas que se sienten responsables de la educación de sus hijos y están buscando como hacerlo. Este tema toma especial relevancia cuando se presta atención al significado de la responsabilidad, ya que en este ámbito “responsable, sugiere un deber ser, una serie de normas deseables para evaluar la conducta del padre. También, conlleva un significado moral (correcto o erróneo), por que sugiere que algunos padres pueden ser juzgados como irresponsables” (Torres, 2008, p.81). Entendiendo lo anterior y escuchando a las mamás, logro identificar que están inmersas en una tarea que asumen, pero que no por eso deja de causarles preocupaciones, frustración y tensión.

Encuentro que tal y como mencionan Redorta, J, Obiols M y Bisquerra R (2006), las emociones expresadas por las mamás, pudieran estar cumpliendo una función adaptativa que propone facilitar la adaptación de la persona a su ambiente o situación

de vida y una función de motivación, ya que las emociones sentidas inducen a la acción y las madres expresan querer hacer cambios en sus vidas y la relación con sus hijos.

Sumo a lo anterior, la hipótesis de Rogers (2007) referente a la tendencia actualizante, en la cual plantea que, las personas: “poseen vastos recursos propios para su auto comprensión y para modificar sus propios conceptos, actitudes básicas y conductas auto dirigidas”. Relaciono lo anterior con las mamás, porque puedo ver el empuje, la pasión y los deseos de hacer cosas diferentes para que su vida y la de sus hijos sean mejor. Otro referente a tomar en cuenta, sin duda, es la sabiduría corporal. Coincido con Barceló (2007) cuando afirma, que, el cuerpo es como un depósito confiable de un conocimiento organísmico y que puede ayudarnos a reconocer las necesidades más apremiantes, algunas respuestas e inclusive los siguientes pasos para llegar a nuestros objetivos.

1.2 Propósitos de la intervención

El propósito general de esta intervención fue propiciar que los participantes sean conscientes de sus sentimientos o emociones dentro de su vida personal, para favorecer un actuar más congruente en pro de una relación constructiva con sus hijos.

Así mismo, se establecieron dos propósitos específicos siendo estos:

- 1) Propiciar que los participantes hagan conciencia de sus sentimientos o emociones para identificar como estos impactan su vida.
- 2) Favorecer que los participantes encuentren pautas para un actuar más congruente entre sentimientos o emociones y pensamientos para transformar positivamente la relación con sus hijos.

1.3 Plan de acción

El plan de acción se refiere a todos los elementos y recursos que preparé y reuní para hacer posible la intervención, incluyendo un lugar, recursos humanos y materiales, así como un programa para cada una de las sesiones.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

La intervención se realizó en un Centro de Desarrollo Comunitario del DIF cuya principal misión es la educación de los niños por lo cual funge como un preescolar. Como parte de las instalaciones, cuenta con un salón de usos múltiples bastante amplio y con sillas suficientes que se pusieron a disposición del grupo para llevar a cabo el taller.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

El grupo y yo, como facilitadora, conformamos los recursos humanos para el taller. Se hizo uso del salón de usos múltiples de la institución. En cuanto a materiales, adquirí con mis recursos hojas, cartulinas, plumones, plumas, una cámara y una grabadora (ambas para el registro de las sesiones) que puse a disposición del grupo para poder trabajar a lo largo de cada una de las siete sesiones planeadas.

1.3.3 Programa de la intervención

El programa de intervención se dividió en siete sesiones semanales de tres horas cada una. El contenido se planteó en vinculación estrecha con los objetivos del taller, de acuerdo a los siguientes elementos:

Sesión núm. 1

Propósito:

1. Presentación del taller y del grupo.
2. Auto reconocimiento de cómo se perciben los papás y que sentimientos están presentes en sus vidas.

Actividades

- Presentación del grupo: la presentación del grupo de mamás y de la facilitadora incluyó nombre, ocupación, pasatiempos, y número de hijos. Esta información se obtuvo por medio de la dinámica hablando sin palabras. Después de formar parejas, uno debe de expresar con su cuerpo (sin hablar) que es lo que le gusta hacer, sus actividades o pasatiempos preferidos. La otra persona debe de interpretar lo que le dice su compañero. Después cambian papeles. Las parejas no se comunicarán en ningún momento hasta que el facilitador les pide por turnos que presenten a sus compañeros. La persona deberá de confirmarlo, corregir o completar las interpretaciones del compañero.
- Presentación del curso: duración, horario y objetivos.
Explicación de conceptos generales del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona, así como de los grupos de encuentro.
- Entrega, explicación y firma de la carta consentimiento.
- Acuerdos grupales (participación de los integrantes en su formulación).
- Dinámica de autoconocimiento: relajación guiada para intentar hacer conciencia de su cuerpo y situarse en el aquí y el ahora.
- Dinámica del reflejo: Ver su reflejo en el espejo y preguntarse: ¿qué puedo ver a través del espejo y que hay más allá de mi reflejo? En una hoja en blanco registrar las respuestas personales por medio de palabras y/o un dibujo.
- Compartir en grupo que se descubrió en la

dinámica.

- Cierre: comentarios finales de los participantes.

Sesión núm. 2

Propósito

1. Que los participantes vayan tomando conciencia de sus emociones, de su cuerpo y de cómo pueden hacer cambios voluntarios en él.
2. Que los participantes se visualicen en alguna etapa de su niñez y que identifiquen como era la relación con sus padres para ver si su pasado ha influido o influye en su vida actual y en la relación con sus hijos.

Actividades

- Identificar si se integró algún nuevo participante. Dar hoja de consentimiento al nuevo participante.
- Mención de los acuerdos grupales a manera de recordatorio.
- Dinámica- Darse cuenta. Narración para acercar a los participantes a recordar un poco de su infancia, su educación y sus padres.
Trabajo individual- registro de lo que se puede recuperar a través de esta experiencia.
- Compartir en grupo lo que se descubrió en la dinámica.
- Cierre: comentarios finales de los participantes.

Sesión núm.3

Propósito

1. Facilitar que los padres identifiquen como es la relación con sus hijos, identificando las emociones presentes y su manejo.

Actividades	• Dinámica del saludo: sin boca y sin manos (¿que encuentran a través de este ejercicio? reflexión de que hay más alternativas). • Dinámica: Dibujar y escribir cómo es la relación que tienen con sus hijos (1). ○ ¿Cómo es la relación con tus hijos? ¿Qué te gusta y que no te gusta de su relación? ¿Qué sentimientos y emociones identificas al hacer esta reflexión? ¿Qué haces con esos sentimientos y emociones? Como te ayudan, limitan o bloquean? Dar algunos minutos para la reflexión sobre las emociones vividas. • Compartir en grupo que se descubrió en la dinámica. • Cierre: comentarios finales de los participantes.
--------------------	---

Sesión núm. 4	
Propósito	1. Hacer un breve resumen de lo que se ha tocado en las últimas 3 sesiones para evaluar si los participantes identifican algún tipo de cambio. Así mismo pretendo que esta sesión me dé la pauta para saber cómo y en que, podemos trabajar las 3 sesiones restantes.
Actividades	• Trabajo 4ta sesión/ Utilizar la siguiente narración: Por favor te voy a pedir que cierres tus ojos y te sitúes en este salón, con este grupo que te ha acompañado estas últimas semanas, tuvimos un receso de una semana pero hoy tenemos la oportunidad de volver a reunirnos. A lo largo de estas sesiones hemos revisado: -Lo que te dijo el espejo, como te ves, como te sientes y que hay más allá del reflejo. -Revisamos un poco tu pasado para ver como eras de pequeño, como eran tus papás y como te trataban. - También revisamos como es la relación con tus hijos, identificaste algunas de las emociones presentes en la

relación y comentamos lo que hacías con esas emociones.

El día de hoy te voy a pedir que reflexiones si hay cambios en tu vida... es válido si no hay ninguno, uno o varios.

Detente un poco en esos pensamientos... si hay cambios trata de rescatar que cambios has hecho en tu persona y que cambios has promovido en la relación con tus hijos.

- Compartir en grupo que se descubrió en la dinámica.
- Cierre: comentarios finales de los participantes.

Sesión núm. 5

Propósito

1. Obtener datos de la población concreta con la que estoy trabajando.
2. Hacer un breve resumen de lo que se ha tocado en las últimas 3 sesiones para evaluar si los participantes identifican algún tipo de cambio (para los participantes que faltaron).
3. Aprender a detenerse en uno mismo para identificar emociones ocultas tras otra emoción y así poder actuar con mayor coherencia desde lo que realmente se siente.

Actividades

- Pedir los datos generales de cada integrante del grupo mediante un formato, para acotar la población (edad, número de hijos, ocupación, estado civil y número de personas habitando la casa).
- Oportunidad para que las participantes que faltaron la sesión anterior expresen si han identificado cambios en su persona y que cambios has promovido en la relación con tus hijos.
- Lectura del cuento la tristeza y la furia de Jorge

	Bucay. Al final dar tiempo para reflexionar si hay momentos en que se expresa una emoción siendo que en el fondo existe otra con mayor intensidad. • Compartir en grupo. • Cierre: comentarios finales de los participantes.
--	--

Sesión núm. 6	
Propósito	1. Explorar cómo van integrando los participantes sus emociones en la relación con sus hijos, así como explorar si hay necesidades por atender para seguir construyendo una mejor relación.
Actividades	• Dar un momento para conectarse consigo mismo. Uso de la siguiente narración: Conéctate con la parte más sabia y amorosa que encuentres en ti ya que vas a tener un encuentro importante el día de hoy. Este encuentro será con tus hijos o con uno de ellos en particular, será con quien quieras que te acompañe en este momento. Recíbelo, salúdalo y dile que quieres platicar. Cuéntale cómo te sientes el día de hoy. Cuéntale lo que has descubierto de tu relación con él o ella, las áreas que te gustan y las áreas difíciles. Agradécele los aprendizajes y las lecciones, pídele perdón si sientes que hay un motivo para hacerlo. Reconócele su bondad, su luz y su belleza. Ahora escucha lo que tu hijo o hija tiene que decirte y deja fluir esa comunicación, tomate tú tiempo y disfrútalo. Ahora es el momento de despedirte, hazlo de la manera que necesites, agradécele y dile que habrá más ocasiones como estas, más encuentros solo para ustedes. • Comentarios del proceso vivido.

Sesión núm.7

Propósito

1. Identificar como se sienten y perciben los participantes actualmente en la relación con sus hijos.
2. Que cada participante de cuenta de su experiencia/aprendizajes del taller.
3. Hacer el cierre formal del taller.

Actividades

- Dinámica para calmar la mente/ carta a mis hijos: Imagina que tienes una hoja en blanco, toma una pluma y escribe todas aquellas cosas que sientes o que piensas y que en estos momentos pudieran estar estorbándote para que estés tranquilo... escribe tantas cosas como necesites... repasa con cuidado tu lista... si ya está completa ahora te pido que tomes esa hoja y la guardes por un momento... en este preciso instante no necesitas esa hoja porque enseguida vas a tener la oportunidad de tomar una nueva.

En esta nueva hoja vas a tener la oportunidad de hacer una carta para tu hijo o hijos, ahí podrás expresarles todo lo que quieras y todo lo que necesites decirles.

A tu propio ritmo ve abriendo tus ojos... frente a ti hay una hoja y una pluma que puedes tomar para hacer esta carta. Puedes ubicarte en la parte del salón donde te sientas más cómodo.

- De manera voluntaria leer carta y/ o contestar la siguiente pregunta: al escribir esta carta, al leerla y al escucharte ¿que encuentras en estas líneas? ¿cómo te sientes?
- Compartir la experiencia vivida en el taller. Comentarios finales sobre el proceso vivido y cambios identificados a nivel grupo.
- Reconocimientos: Escribir en un post-it de 1 a 3 cualidades que reconoces en ti. Escribir de 1 a 3 cualidades que se veas en el compañero de lado.
- Entrega de diplomas

1.3.4 Recolección de información

Se recolectó información para su análisis con las siguientes herramientas:

- Bitácoras personales (realicé una descripción detallada de lo sucedido en cada una de las sesiones).
- Reflexión de cada uno de los participantes al final de cada sesión (mediante hojas de trabajo, cada participante plasmó palabras, oraciones y dibujos de lo vivido en cada sesión).
- Fotografías del grupo
- Audio grabaciones (mediante una grabadora de voz portátil se grabaron cada una de las sesiones de la intervención).

Concluyo este apartado mencionando que, inicialmente, el tema de la relación padre e hijo surgió por mi implicación personal e intereses, sin embargo, al haber tenido la oportunidad de acercarme a una población concreta, pude corroborar la relevancia del tema. Así mismo, logre ahondar en sus necesidades y de esta forma plantear propósitos específicos sobre lo que se pretendía lograr en el taller mediante un plan de acción. Para poder analizar y sistematizar el trabajo realizado, recolecte información con diversas herramientas y todo ello se convirtió en un insumo importante para dar cuenta de la intervención.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Este capítulo presenta tres importantes secciones, en primer lugar muestra la revisión realizada sobre otros trabajos de grado y tesis en Desarrollo Humano, los cuales manejan como temas principales, el conocerse más a si mismo y sus relaciones con los demás donde prácticamente todos los participantes resultaron padres de familia. La finalidad de haber consultado lo anterior, fue revisar que es lo que se ha trabajado en relación a los temas antes mencionados, así como saber qué resultados o conclusiones se han obtenido. La segunda sección aborda los conceptos teóricos de distintos autores bajo los cuales se sustenta la intervención y trabajo realizado incluyendo que es el Enfoque Centrado en la Persona, las seis condiciones del proceso terapéutico, la persona funcionando óptimamente y un resumen sobre el tema de las emociones, que son y cuál es su función en nuestra vida. Por último, se detalla la problemática detectada en la población, incluyendo las dificultades a las cuales se enfrentan los padres y los elementos que dificultan una relación constructiva con sus hijos.

2.1 Revisión de trabajos de grado y tesis en Desarrollo Humano

Este apartado presenta una breve síntesis de dos trabajos de grado del ITESO y de uno de la Universidad Iberoamericana. Los tres fueron elegidos, ya que presentan una población y una problemática similar, es decir, en su mayoría se trata de padres de familia en busca de mejora personal y de sus relaciones con los demás, por lo tanto, los tome como referencia para saber cómo se han abordado dichas cuestiones, ver qué resultados han obtenido y así poder completar y contrastar mi trabajo y resultados.

El primer trabajo revisado, cuyo autor es Omar Garabito González, se titula: “Reconócete, valórate; vívete a ti misma” Grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria desde el Enfoque Centrado en la Persona.

El propósito general de este trabajo fue facilitar que las participantes logaran incrementar su autovaloración a partir del reconocimiento de sus necesidades personales, sus emociones, sensaciones y sentimientos, además del reconocimiento de algunas de las características de su personalidad, a partir de la participación en un grupo de encuentro taller de autovaloración desde el enfoque centrado en la persona para permitir el desbloqueo y la potencialización de la tendencia actualizante. La metodología utilizada fue cualitativa y se emplearon herramientas tales como entrevistas, cuestionarios, reportes, audio grabaciones y videograbaciones. Parte importante de los resultados fue el material oral o escrito que cada una de las participantes aportó en cada una de las sesiones. Para realizar el análisis, se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuáles fueron los cambios que reportaron las mujeres en cuanto a sus relaciones interpersonales, el aumento en la expresión de sus sentimientos, su reconocimiento personal y su autovaloración, tras haber participado en el grupo de encuentro- taller de autovaloración facilitado desde las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona?. Para dar respuesta a lo anterior, se trabajó a lo largo de varias sesiones abordando la problemática sobre la dificultad de conocerse a uno mismo y como solo a través del autoconocimiento es como se puede llegar a la autovaloración. Este trabajo de grado menciona como expresando emociones, escuchando al cuerpo y siendo consciente de las necesidades personales reales, es como se puede llegar a ser una persona más congruente y más completa.

A grandes rasgos, el trabajo de grado concluye que con el análisis hecho al proceso de una de las participantes, se pudo constatar como en alguna medida aumento su conciencia, lo cual le permitió reconocer sus necesidades, sus sentimientos y los mensajes de su cuerpo. Por otro lado, obtuvo herramientas para mejorar su

comunicación y toma de decisiones. Todo en conjunto, se volvieron insumos para mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales. Gracias a las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona bajo las cuales se llevó a cabo la intervención, las participantes lograron fortalecer su tendencia actualizante, tomar conciencia de su cuerpo, sus sentimientos y emociones con lo cual aumentaron su autoconocimiento.

El segundo trabajo consultado, cuyo autor es Alma Eloyna Guadalupe Jiménez Falconi se titula: “Vinculándonos desde el corazón” Taller de autoconocimiento para renovar las relaciones inter e intra personales con mujeres pertenecientes a la comunidad de la parroquia Santiago Apóstol, fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona.

El propósito general de este taller fue que las participantes tomaran conciencia de su experiencia y actualizaran su auto concepto para renovar su forma de relacionarse con las demás personas y con ellas mismas a través de la participación en un taller facilitado desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Terminada la intervención, se organizaron y codificaron los datos e información obtenidos. Para dar cuenta de los resultados del taller, se plantearon dos preguntas, 1. ¿Qué aspectos de su personalidad reportan las participantes haber actualizado a partir de su participación en el taller y que impactó en sus relaciones interpersonales? y 2. ¿Cuáles habilidades y actitudes descubro que pude desarrollar y poner en práctica durante el taller que aportaron al proceso de cambio de las participantes? Para dar respuesta a ambas preguntas se utilizó el método fenomenológico. La problemática abordada fue la dificultad para la expresión de emociones y la importancia y la repercusión de que las mujeres se relacionen adecuadamente consigo mismas (de manera aceptante y afectivamente), y como esto influye para lograr encuentros diferentes con los demás.

La principal conclusión de este trabajo fue, que a través de un proceso basado en el enfoque centrado en la persona, las participantes pudieron hacer conciencia en alguna medida de sus sentimientos y expresarlos libremente. En algunos casos se

logró interiorizar, contactar consigo mismas y simbolizar, todo ello en beneficio de su autoconocimiento que a su vez suele permitir una mejora en la relación con uno mismo y con los demás.

Fuera del acervo del ITESO, en la biblioteca de la Universidad Iberoamericana encontré un estudio de caso que me pareció no solo interesante si no muy relevante para mi tema. Dicho trabajo fue elaborado por María Eugenia Barrios Di Pacuale y se titula: Desarrollo personal de padres a través del enfoque centrado en la persona.

El objetivo fue desarrollar habilidades y actitudes personales en los padres de familia de clase media de la ciudad de México, a través del Enfoque centrado en la Persona, con la finalidad de incrementar la funcionalidad familiar. Como parte de la metodología, se utilizaron dos tipos de instrumentos, un cuestionario para sondear y corroborar las áreas de oportunidad entre los padres y un portafolio de evidencias para medir los beneficios obtenidos y el desempeño del facilitador. El taller se evaluó de forma diagnóstica (nunca se califica), formativa (para ver si existen avances o evolución) y sumativa (para saber si logro o no el objetivo).

En relación a la problemática abordada, la autora identificó tres áreas de oportunidad en particular, falta de disciplina y congruencia familiar (falta de límites y reglas, discrepancia entre la conducta de los padres y la conducta que se les exige a los hijos). Ausencia de comunicación estratégica y afectividad condicionada o inexistente. Finalmente, el trabajo se concentró en dos grandes bloques que fueron el manejo de las emociones y la comunicación.

La autora concluyó que el taller ayudo a algunos padres a hacerse más conscientes de sí mismos y de sus emociones y actitudes lo cual abrió la posibilidad de generar alternativas de desarrollo para ellos y sus seres queridos.

2.2 Comprender a la persona desde el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona

Entendido desde una perspectiva general, el desarrollo humano puede definirse como el movimiento, los cambios y los avances que viven las personas y que les generan una mayor calidad de vida, incluyendo elementos físicos y psicológicos.

Ahora bien, si nos centramos en las personas y en sus procesos psicológicos, “el núcleo del desarrollo humano está en desbloquear, a través de una relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud positiva y sin condiciones, la capacidad de la persona para satisfacer sus propias necesidades valiéndose de sus propios recursos” (Lafarga, 2005, p.8). Desbloquear es propiciar condiciones favorables para que las personas puedan desarrollarse bajo sus propios recursos, sus condiciones y sus tiempos.

Lo anterior puede ser considerado un concepto general y es por ello que conviene precisar y ahondar en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que pone al individuo como el centro de estudio o atención y exalta su tendencia actualizante que de acuerdo a Rogers (1978) se puede definir como la tendencia innata a que las personas desarrollen sus potencialidades para conservarse o mejorarse, esto, independientemente de las necesidades básicas, como beber o comer. De acuerdo a Rogers (1978), la persona tiene la capacidad de mantenerse en un estado de congruencia o plenitud sin embargo puede atravesar por altibajos ya que el ser humano y la vida misma traen consigo un sinnúmero de riqueza y posibilidades, pero también se pueden presentar carencias y dificultades.

En relación a lo anterior, planteo la siguiente pregunta: Si las personas contamos con la tendencia actualizante, ¿por qué hay adultos confundidos, sin poder comprenderse a ellos mismos, con situaciones no resueltas, con problemas internos y con los demás? La respuesta a esta pregunta podría ser muy extensa y compleja, sin

embargo en este trabajo pretendo enfocarme en una hipótesis que a continuación intentare detallar.

La niñez es una maravillosa etapa de desarrollo físico y psicológico, los pequeños aprenden como interactuar con su medio y empiezan a socializar dentro y fuera de su familia nuclear. Además de lo anterior, también pueden presentarse elementos y/o situaciones que no favorecen el sano desarrollo del niño, y me refiero en específico, a la gran cantidad de condicionamientos negativos a través de los cuales la persona puede desintegrarse en un bajo o muy alto nivel dependiendo de lo que le toque vivir principalmente con sus padres o tutores.

Los niños se caracterizan por ser individuos llenos de vida, genuinos, transparentes y capaces de recibir y dar amor de manera plena. Sin embargo, desde sus primeros años de vida entran en una dinámica de condicionamientos que inicia con sus padres. Todo parte de la necesidad de afecto, por la cual el niño deja de prestar atención a si una experiencia es agradable o no en su vida con tal de tener el amor de sus padres, inclusive reprime ciertos sentimientos, ideas y comportamientos ya que han sido etiquetadas por sus padres o algún adulto como negativas. A su vez, el niño también pone calificativos positivos a elementos que él no aprecia pero el adulto si, por tal motivo suele escoger adoptarlo como algo bueno. Esto suele volverse un sistema de vida para el pequeño hasta que llega un punto en que no puede decidir basado en sus necesidades orgánicas, es esto a lo que Rogers (1978) llamo valoración condicional.

Lamentablemente, en muchas ocasiones y sin siquiera saberlo, el niño no es auténtico consigo mismo y con su natural valoración orgánica de su experiencia por que suele intentar mantener y cuidar la consideración positiva de otros a costa de su propia experiencia. Rogers (1978) sostiene que lo anterior no se trata de una elección consiente, sino de un proceso natural y complicado que inicia en la infancia. Es a través de lo descrito que “el individuo pierde el estado de integración que caracteriza a su

infancia a causa de la violación de su función de valoración, que pasa a ser una valoración condicional” (Rogers, 1978, p.69).

Para revertir lo anterior, se puede apostar a un proceso de cambio por medio del cual la persona puede comprender lo que ha vivido, pueda romper con la valoración condicional y posiblemente encuentre nuevas alternativas de pensamiento y de acción para su futuro basándose en su sabiduría orgánica. Rogers (1978) planteó una teoría de tipo condicional, en donde si se dan ciertas características, es posible que se den ciertos procesos que pueden llevar a producir cambios en la personalidad y por ende en la conducta de las personas. Iniciaré explicando las seis condiciones del proceso de cambio que Rogers (1978) menciona como necesarias y suficientes para iniciar y desarrollar un proceso de cambio eficaz:

1. Que haya contacto entre dos personas: “cuando dos personas están en presencia una de la otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto” (Rogers, 1978, p.40).
2. La segunda condición que menciona Rogers (1978) y que suele ser la razón por la cual la persona busca o acepta ayuda y que favorece que se comprometa con el proceso es que el cliente se encuentre en un estado de vulnerabilidad (entendido como el estado de incongruencia entre el yo y la experiencia) o de angustia (que es un estado de incomodidad o molestia cuya causa no es conocida o bien identificada por la persona que la experimenta).
3. Que el terapeuta sea congruente en la relación con el cliente, este punto significa básicamente que el terapeuta debe de ser el mismo aceptando sus sentimientos y pensamientos tal y como vengan en todo momento de la terapia. Si se bloquearan o intentaran cambiar dichos sentimientos, no se estaría siendo sincero y congruente en el proceso lo cual podría modificar toda la interacción.

4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente, se refiere a que el terapeuta debe de ser capaz de aceptar a la persona y sus problemas tal y como son, considerando cada elemento de la persona o de la situación como igualmente valiosos e importantes.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente, este punto puede explicarse muy bien mediante la siguiente cita: “la comprensión empática, consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin dejar nunca esa condición de “como si””. (Rogers, 1978, p.45).
6. Que el cliente pueda percibir al menos algún grado de la consideración positiva incondicional que le ofrece el terapeuta y la comprensión empática del mismo. Esto significa que, al menos en alguna medida, el cliente debe de sentirse aceptado y comprendido por el facilitador.

Rogers (1978) plantea como hipótesis que dadas las condiciones anteriores, las personas pueden experimentar nuevas ideas, cobros de conciencia y movimiento en favor de cambios para sus vidas y resume ese trabajo personal en siete etapas con la oportuna aclaración de que los tiempos e intensidad de cada una, puede variar entre cada persona. En el siguiente cuadro (elaboración propia en base al libro convertirse en persona de Carl Rogers de la pág. 123 a la 142) resumo las principales características de cada etapa:

Cuadro 1. Las etapas del proceso de cambio	
Las siete etapas del proceso	Características relevantes de la etapa
Primera etapa	Existe reticencia a comunicar el sí mismo. La comunicación solo se refiere a hechos externos. La comunicación interna sufre un intenso bloqueo.
Segunda etapa	La expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo. Los problemas se perciben como externos al sí mismo. No hay sentido de la responsabilidad personal en relación con los problemas. Los sentimientos se describen como objetos que no pertenecen al sujeto o que corresponden al pasado. Pueden manifestarse sentimientos, pero no se les reconoce como tales ni como propios. La posibilidad de vivenciar está limitada por la estructura del pasado. Los constructos son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos. La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda. Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales.
Tercera etapa	Las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad. Las expresiones relacionadas con el sí mismo también se expresan como si fueran objetos. El sí mismo también se expresa como un objeto reflejado, que existe principalmente en los demás. Con frecuencia se expresa o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente. La aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable por alguna otra razón. Los sentimientos se exhiben y luego a veces son reconocidos como constructos y no como hechos externos. La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en las etapas anteriores.

	Se reconocen las contradicciones de la experiencia. Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.
Cuarta etapa	El cliente describe sentimientos más intensos, del tipo “presente-pero-no-ahora”. Los sentimientos se describen como objetos del presente. En algunas oportunidades se expresan sentimientos en tiempo presente, que irrumpen casi en contra de los deseos del cliente. Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato, esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor. La aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alguna medida. La experimentación esta menos “ligada a la estructura “del pasado, es menos remota y en ocasiones puede producirse con escasa distancia temporal. La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se les reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez. La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización. Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el sí mismo. Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas, si bien son vacilantes. A pesar de que una relación íntima aun le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos.
Quinta etapa	Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente. Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos. Estos “surgen a borbotones”, “se filtran”, a pesar del temor y la desconfianza que al cliente le inspira la posibilidad de experimentarlos de manera plena e inmediata. Comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo. Los sentimientos que “surgen a borbotones” suelen despertar sorpresa y temor y casi nunca placer.

	Los sentimientos de sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida, hay un deseo de ser esos sentimientos, se ser el “yo verdadero”. La experiencia adquiere mayor flexibilidad, ya no es algo remoto, y a menudo se produce con una demora mínima. La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. Se descubren nuevos contratos personales y se los examina y cuestiona críticamente. Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados. Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encarnadas cada vez con mayor claridad. Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encarnan, y aumenta también la preocupación acerca de en qué medida el cliente ha contribuido a ellos. Los diálogos que se sostienen en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.
Sexta etapa	Ahora el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban “atascados”, inhibidos en su cualidad de proceso. Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias. Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica. Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra esto. El cliente vive subjetivamente en la experiencia, pero sin advertirlo. El sí mismo como objeto tiende a desaparecer. En esta etapa la experimentación adquiere verdaderas características de proceso. Otra característica de esta etapa es la relajación fisiológica que la acompaña. En esta etapa la comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos. La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia. En este momento de vivencia desaparece el constructo personal pertinente y el cliente se siente libre de su sistema anteriormente equilibrado. El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido. La diferencia de la vivencia es penetrante y calara.

	En esta etapa ya no hay más “problemas “externos ni internos. El cliente vive subjetivamente una fase de su problema, que ha dejado de ser un objeto. El cliente no percibe ni maneja su problema, sino que simplemente vive una parte de el de manera consciente y aceptándolo.
Séptima etapa	Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica. La vivencia de esos sentimientos se utiliza como un referente claro. La aceptación de estos cambiantes sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo. La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencia de un proceso, esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva, y no como algo pasado. Poco a poco el sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como un objeto y, en cambio, se lo siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza. Los constructos personales se replantean provisionalmente, para ser luego validados mediante las experiencias ulteriores, pero aun en caso de serlo, se los latea con mayor flexibilidad. La comunicación interna es clara, los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos. El cliente experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser.

De acuerdo a las etapas anteriores, se puede apreciar como la persona de estar estancada, empieza a fluir y a tener cambios importantes en relación a la percepción que tiene de sí mismo, de sus problemas y de la interacción con los demás cuando entra a un proceso de cambio bajo las condiciones antes expuestas sin que ello signifique que se trata de un proceso fijo y finito, por el contrario, este puede ser bastante dinámico y de tiempo indefinido pero con resultados favorables.

2.2.1 ¿Qué significa convertirse en persona?

Cuando un individuo se encuentra abrumado por sus conflictos o problemas, uno de los principales deseos suele ser encontrarse a sí mismo para saber quién es y que debe de hacer en su vida. Para ello, puede empezar por darse cuentas si cierta actitud o postura fue usada como un patrón de comportamiento, es decir, como una fachada para protegerse o convivir con los demás. Al identificar y liberarse de ese comportamiento o barrera, inicia su camino hacia la libertad.

Desafortunadamente, es en sociedad, donde innumerables factores suelen indicar que no es bueno y que puede ser bastante peligroso expresar nuestras emociones o sentimientos y mostrarnos tal y como somos, por ello la libertad y seguridad que ofrece el espacio de terapia se vuelve sumamente provechoso ya que si “una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a si misma con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es” (Rogers, 1982, p.108).

Cuando la persona continúa abriéndose a la experiencia, su visión y panorama suelen ser más amplios, lo cual facilita que vaya aceptando las cosas tal y como son. Estos avances suelen permitir que la persona pueda ir confiando más en si misma sintiendo menos miedo a sus emociones o sentimientos. A través del tiempo, la persona nota que ella misma, al revisar en profundidad lo que siente y piensa es una buena referencia para guiar su vida y de esta forma puede dejar de recurrir a la opinión de los demás sobre lo que debe de hacer para vivirla satisfactoriamente.

Es en este punto en el cual probablemente vaya viviendo con mayor congruencia y por lo tanto simbolice adecuadamente sus experiencias, es decir, les dé un significado de acuerdo a su realidad, su contexto y su sentir. A causa de esto, la persona evita dar significados aislados, aventurados e inconsistentes lo cual le ayuda a ganar terreno y dominio de sus emociones, sus vivencias y de su vida en general. “Cuando las experiencias relativas al yo son adecuadamente simbolizadas

e integradas al yo, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo” (Rogers, 1978, p.38).

La apuesta final es que el individuo logre un funcionamiento óptimo, entendiendo que esto no es una meta finita si no un proceso de vida donde puede ir tomando mayor conciencia de lo que necesita, logrando así congruencia en su interior, sus pensamientos y sus conductas. Considero que el concepto se puede completar y ampliar mediante la siguiente cita:

La personalidad que funciona plenamente es una personalidad en constante estado de flujo, una personalidad que se modifica continuamente, cuyas conductas específicas no pueden predecirse. La única predicción que podría hacerse acerca de su conducta, es que manifestara en toda ocasión un grado de adaptación creativa perfecto y que ese individuo entrara en un proceso continuo de actualización (Rogers, 1978, p.83).

Concluyo este apartado resaltando que atender o acompañar a un individuo desde el Enfoque Centrado en la persona suele promover que el mismo vaya avanzando con sus propios recursos y tiempos, esto se puede favorecer mediante una relación terapéutica en donde existan ciertas condiciones como contacto entre dos personas, vulnerabilidad por parte de una de ellas (podemos identificar a esta persona como el cliente), congruencia, consideración positiva incondicional y comprensión empática en quien acompaña y que el cliente se sienta aceptado y comprendido en alguna medida. Cabe mencionar que mediante ciertas condiciones que puede proveer el enfoque centrado en la persona, el individuo puede ir avanzando en sus procesos personales hasta llegar a convertirse en una persona con una personalidad que funcione plenamente, fluyendo y logrando congruencia entre sus sentimientos, pensamientos y acciones.

2.2.2 Haciendo conciencia de los sentimientos o emociones para promover una vida más plena.

Ya que uno de los objetivos de mi intervención fue que los padres fueran más conscientes de sus sentimientos o emociones, dedico este apartado para explicar que son, cuál es su función y una forma de conceptualizarlas y clasificarlas para que puedan ser comprendidas e identificadas en el contexto de la vida diaria para usarlas a nuestro favor o para trabajar en aquellas que pudieran estar perjudicando que se viva lo que realmente se siente o que impiden un crecimiento en las relaciones personales.

Presento también una base para lograr enfocar la atención en las mismas y así ir logrando una congruencia entre lo que se siente, las acciones y los resultados que se desean.

¿Que son los sentimientos y las emociones?

De acuerdo a Redorta y Bisquerra (2006) las emociones son un estado afectivo subjetivo que afectan a cada persona de forma individual, estas forman parte de la comunicación por lo cual contribuyen a que se pueda interactuar con los demás. A su vez, son respuestas fisiológicas que preparan al cuerpo para adaptarse al entorno, por tal motivo su función principal es lograr el equilibrio fisiológico.

“Hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo” (Redorta y Bisquerra, 2006, p.27). El neurofisiológico se refiere a las reacciones corporales como la sudoración, respiración agitada, coloración en las mejillas etc. El componente conductual se refiere a cómo se comporta la persona al momento de estar viviendo la emoción y esto se puede observar a través de su lenguaje no verbal, como sus movimientos y gestos. Finalmente, “el componente cognitivo o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento (Redorta y Bisquerra, 2006, p.27).

Las emociones tienen una función muy sabia en nuestras vidas y esta es básicamente alertarnos de lo que está sucediendo a nuestro alrededor para saber cómo debemos responder o actuar ante estímulos o situaciones diversas. Las emociones pueden alertarnos sobre si hay peligro o calma a través del miedo, si

estamos enfrentándonos a algo positivo que nos hace feliz o por el contrario, si sentimos tristeza o enojo podemos saber que lo que tenemos enfrente podría ser catalogado como negativo, que hemos perdido algo o que simplemente hay algo que no nos agrada y así la mente y el cuerpo se preparan para actuar. Podemos observar su función simplemente desde que despertamos, si nos sentimos felices, podemos saber que todo está bien y que estamos listos para empezar un nuevo día, si por el contrario estamos tristes o enojados, tenemos ante nosotros una importante alarma de que hay algo que no nos está satisfaciendo y que muy seguramente debe de ser modificado para así sentirnos plenos. En síntesis, las emociones son una guía interna que nos ayuda a decidir y a actuar de acuerdo a la sabiduría de nuestro organismo.

Las emociones se sienten en un momento preciso del presente, pero en su mayoría están influenciadas por recuerdos de lo que hemos vivido en el pasado. A sí mismo es común encontrar dificultad en el manejo de emociones que provienen de estímulos producidos por lo que pensamos que puede ser nuestro futuro. Puede ser útil pensar en el futuro y mediante la atención a nuestras emociones anticiparnos y planear ciertas actividades pero lo que no es sano es vivir siempre anticipándonos a cosas que aún no suceden y que pudieran nunca suceder manteniéndonos en un estado de angustia y preocupación.

A continuación describiré brevemente las principales funciones de las emociones donde Redorta y Bisquerra (2006) así como Greenberg (2000) coinciden en su explicación:

- Función adaptativa: esto significa que las emociones son una especie de señal que nos preparan para la acción, desde correr y soltar un golpe ante el peligro hasta llorar y desahogar el dolor de una pérdida.
- Función de motivación: una emoción normalmente viene acompañada de una acción, en otras palabras, al sentir una emoción, hay una respuesta de nuestra parte encaminada a la acción.
- Función de información: las emociones pueden indicarnos como nos sentimos con respecto a algo o a alguien, de acuerdo a Greenberg (2000) pueden evaluar

el estado de nuestras relaciones, o si las cosas van marchando bien y de acuerdo a lo que queremos.

- **Función social:** las emociones nos ayudan a interactuar con los demás, ya que principalmente por los estados afectivos es que nos vinculamos con el resto de las personas. Las emociones son parte de la comunicación, a través de ellas podemos mostrar cómo nos sentimos y en parte podemos ver como se encuentran los demás.

Las emociones son de gran utilidad en nuestras vidas pero también algunas veces son incómodas e indeseables, Greenberg (2000) las llama emociones desadaptativas. Lo que suele suceder es que la persona no ha aprendido del todo a expresar y modular sus emociones, por tal motivo sentir las le puede resultar muy incómodo y esto a su vez impide que encuentre formas productivas de resolver las situaciones que las producen quedándose atorado por algún tiempo. A veces sentir es demasiado doloroso, pero es aquí donde la voluntad y la razón nos pueden ayudar a manejarlas y así encontrar el significado de por qué están presentes en nuestras vidas y su función precisa en pro de nuestro bienestar. Después de pasar por ese proceso es muy probable que este tipo de emociones puedan ir disminuyendo.

Otro punto muy importante por mencionar sobre el tema, es el de las emociones secundarias que “son un tipo de emoción que responde a un sentimiento o pensamiento más primario. Resultan problemáticas porque, a menudo, ocultan lo que estas sintiendo en lo más profundo” (Greenberg, 2000, p. 127). Básicamente lo que sucede es que una emoción secundaria cubre a otra primaria siendo ésta la que requeriría mayor atención pues el centro de la incomodidad o problemática. Un claro y clásico ejemplo es el de un hombre que puede sentir miedo y que en su lugar demuestra enojo con tal de no verse como débil. Este mecanismo se puede dar en innumerables situaciones y con las distintas emociones, otros ejemplos son sentir tristeza y ocultarla con enojo, sentir miedo y cubrirlo con frialdad e indiferencia entre otros.

Este tipo de emociones pueden resultar problemáticas ya que al no atender la emoción primaria se está rechazando lo que realmente se siente y esto puede traer como consecuencia malestar interno. Puede suceder que se reprima sentir una emoción e inclusive de vergüenza por que socialmente no es bien vista pero finalmente al contradecir la propia sabiduría interna puede aparecer la culpa por no atenderse uno mismo como se requiere y esto a su vez genera más movimiento interno o confusión.

Finalmente mencionaré otra categoría importante de clasificación, las emociones instrumentales. Este tipo de emociones se llegan a experimentar y expresar ya que el individuo ha identificado que tienen un efecto importante sobre los demás. Puede suceder que las use de forma consiente mostrando alguna emoción concreta con alguna persona en particular porque sabe que a través de esta expresión puede conseguir lo que necesita, por ejemplo, mostrar tristeza para conseguir afecto o concesiones. Así mismo, la expresión de emociones instrumentales puede hacerse de manera inconsciente pues la persona ya se acostumbró a actuar de cierta manera ya que muy seguramente ha recibido respuestas positivas a sus deseos y demandas sin ser cuestionada, como si su actuar y emociones fueran adecuados y comprendidos.

Las emociones instrumentales pueden ser reconocidas como “<<roles>> o <<construcciones sociales>>”. En lugar de <<tener>> dichas emociones, se percibe como si las personas las <<mostrarán>> para producir cierto efecto, o en ocasiones por que el efecto les aporta ganancias concretas” (Greenberg y Paivio, 2000, p.74).

Debido a los tipos y problemáticas en torno a las emociones antes planteadas es que se debe de adquirir consciencia para que dentro de lo posible, las emociones jueguen a nuestro favor. Para ello hay diversos abordajes de cómo manejar las emociones, sin embargo, solamente resaltaré un punto que me parece puede ser una buena base para que cualquier persona puede ir trabajando con sus emociones y me refiero a la atención consiente. Ésta plantea que la persona debe de serenarse y adentrarse en sí misma para poder reconocer claramente que emoción está presente, al reconocerla, la relación con la misma cambia, puede ser que ya no sea tan desconocida y amenazante. Al estar más al tanto de lo que nos sucede “ya no tenemos

que resistirla o seguirla, sino que debemos aprender a aceptar su presencia con una conciencia clara, no reactiva” (Goleman, 2001, p.69).

“La atención consiente puede cambiar la manera en que nos relacionamos con nuestros estados emocionales y la forma en que los percibimos; no necesariamente los elimina” (Goleman, 2001, p.19), sin embargo el identificar y aceptar lo que sentimos, surge la materia prima para que junto con la voluntad, conciencia y razón paulatinamente se vayan haciendo los ajustes necesarios generando alternativas para una vida más plena.

Greenberg (2000) menciona que en la vida cotidiana se da poca importancia y preparación ante un tema tan complejo como lo es la comprensión y uso de las emociones. A través del tiempo se han obtenido valiosos aprendizajes y propone que estos deben ser transmitidos a las presentes y futuras generaciones, entre ellos, se sabe que negar nuestras emociones es dañino para nuestra mente y cuerpo, que intelectualizar todo lo que nos pasa es una forma de truncar nuestros sentimientos, que seguir las emociones e impulsos sin pensar puede ser no muy inteligente y finalmente menciona que se debe de resaltar la importancia de integrar la emoción con la razón y el sentimiento con la comprensión.

Concluyo mencionando que las emociones son una especie de guía interna para poder adaptarnos al medio en el que vivimos, para motivarnos a la acción, para conseguir información sobre el estado general de las cosas y para relacionarnos o socializar con los demás pudiendo demostrar lo que sentimos en relación a alguien o algo. Las emociones nos sirven para desenvolvernos y nos ayudan a actuar y elegir lo que vamos necesitando en los diferentes episodios de nuestras vidas, solamente hay que estar muy conscientes de que dependiendo del nivel de trabajo interno de la persona, también podrían presentarse emociones desadaptativas, instrumentales o emociones secundarias enmascarando emociones primarias en donde no se atiende lo que realmente se siente. Sea cual sea el caso, la propuesta es que la persona se detenga a aceptar conscientemente lo que siente, piensa y desea para aprovechar toda la sabiduría inserta en ese conjunto y así dar paso a la generación de alternativas que le permitan vivir más plenamente.

2.3 Los padres de familia en su búsqueda de mejorar la relación con sus hijos

El tema principal abordado en mi intervención fue mejorar la relación padre-hijo partiendo de la revisión de sentimientos o emociones y acciones de los padres. El desarrollo de la problemática partió de la frase popular “Los hijos son el reflejo de los padres”. Al no existir procedimientos ni recetas para ser un buen padre y educar de forma satisfactoria a los hijos, surgen dudas y conflictos a lo largo del camino. A continuación ahondare en las principales dificultades a las cuales los padres suelen afrentarse, las razones o causas de las mismas y finalmente se revisara a grandes rasgos la propuesta de la disciplina positiva como una alternativa para que junto con experiencia y congruencia que logren las personas en el camino de ser padres puedan adecuar a los hijos además de mejorar la relación padre-hijo.

2.3.1 Dificultades a las que se enfrentan los padres

Ser padre suele ser una tarea, bella y loable, pero puede llegar a ser bastante compleja y es a través de esta dualidad, que los padres pueden vivir momentos de incongruencia, que de acuerdo a Rogers (1978) es un estado de divergencia o diferencia entre el yo y la experiencia donde el individuo suele estar expuesto a tensión y confusión interior, lo cual no le permite vivir en plenitud. “Cuando el individuo se encuentra en un estado de incongruencia sin tener conciencia de ellos, es potencialmente vulnerable a la angustia, la amenaza y la desorganización” (Rogers, 1978, p.35). Conviene mencionar que lo anterior puede llevar a los padres a actuar de formas inadecuadas incluso de manera inconsciente afectando su vida y por ende la de sus hijos.

Los padres saben que deben de guiar a sus hijos por el camino de la vida, lo cual conlleva un alto grado de responsabilidad ya que sus acciones u omisiones pueden influir de forma contundente en la vida de los hijos. Lafarga (2013) plantea de manera muy clara 2 escenarios en relación con la familia. Si el niño en su relación con el padre,

con la madre, con sus hermanos y otras figuras importantes en su primer ambiente social, se experimenta como querido, gustado, aceptado, capaz, valioso y adecuado, los sentimientos asociados con la imagen de sí mismo serán de aprecio y de afecto. Evidentemente, lo anterior no sucede de manera natural en muchas familias y por el contrario, si se experimenta como no querido, no gustado, no aceptado, incapaz y poco valioso por los seres más cercanos, los sentimientos asociados con la imagen de sí mismo serán de disgusto y hasta de rechazo.

Por otro lado la educación de los hijos es todo un reto porque la apuesta de los padres suele ser que sus hijos se desarrollen y aprovechen su potencial al máximo lo cual sin duda conlleva esfuerzo, dedicación y mucha paciencia. Hacerlo bien o mal suele convertirse incluso en una presión social.

2.3.2 Elementos que dificultan una relación fluida entre padres e hijos

Una forma muy común sobre la cual se desarrollan las relaciones padre-hijo son basándose en proyecciones, lo interesante es que se suele proyectar en los hijos elementos positivos pero también los negativos. De acuerdo a Chávez (2003) las proyecciones más comunes suelen ser “expectativas de la vida, frustraciones, conflictos si resolver de la infancia o adolescencia, necesidades insatisfechas, deseos, sueños, valores, áreas de luz etc.

Un elemento crucial de las proyecciones, es que suelen hacerse de forma inconsciente, por tal motivo en varias ocasiones suele ser bastante complicado darse cuenta, y, aun, más difícil actuar para hacer cambios. Solo mediante una exploración consiente de sentimientos y acciones, los padres pueden adquirir mayor conciencia sobre cómo están interactuando con sus hijos y así generar nuevas formas de relación más constructivas.

Por otro lado, existe una gran diferencia entre guiar e inspirar a un hijo contra obligarlo o presionarlo para hacer la voluntad de uno de los padres, y así caer en una especie de orden inconsciente para cubrir necesidades o expectativas personales. Esto se puede entender con la frase “yo no tuve la oportunidad de hacerlo, hazlo tú por mí” (Chávez, 2003).

Lo anterior incluye, formas de actuar, sueños, ideales, deportes, actividades artísticas, carrera profesional y hasta la elección de la pareja. Por lo tanto, es importante que los padres se detengan a revisar sus acciones, pensamientos y sentimientos para que en caso de que se llegaran a encontrar insistiendo o presionando mucho a los hijos para realizar algo que ellos quieren, vuelvan la mirada hacia ellos mismos para revisar en su propia historia si hay algún asunto no resuelto que están tratando de resolver a través de sus hijos (Chávez, 2003).

Ser padre no involucra solo amor y felicidad, por el contrario puede incluir preocupaciones, frustraciones y agobio. Para algunos padres sentir y expresar este tipo de emociones puede resultar no positivo e inclusive causarles vergüenza, sin embargo, mediante la aceptación de la realidad que se vive es como se pueden generar nuevas ideas o acciones en pro una vida con mayor bienestar.

Otro elemento que puede dificultar que la relación padre hijo fluya es la sobreprotección o el rechazo, aunque este último podría considerarse como lo peor entre ambas opciones, la realidad es que tratar a los hijos de estas dos maneras limita su crecimiento.

El rechazo puede llegarse a dar por innumerables razones, algunas causas comunes son, porque el hijo resulto del sexo contrario al deseado y por no ser tan bello o tan inteligente como los padres esperaban. Existen otras dos formas muy peculiares a través de las cuales se puede transmitir rechazo hacia los hijos, ambas coinciden también en que pueden ser producidas desde el inconsciente. En algunas ocasiones, los hijos pueden parecerse mucho a alguno de los padres, no solo en lo físico, si no en el carácter y gustos, pero resulta que si esos elementos no son agradables para la

pareja, entonces tampoco le agradarían estas características en los hijos, lo cual a su vez puede traer en alguna medida rechazo.

Por su parte, la sobreprotección es anticiparse a cualquier necesidad de los hijos, tanto material como emocional, y por este motivo, al darle todo a los hijos, estos suelen crecer sin fuerza, voluntad y recursos para salir adelante en la vida por sí solos.

Sucede también que los padres pueden llegar a sentir envidia sobre los hijos, esto puede llegar a suceder cuando los hijos tienen cosas que no pudieron tener los padres. Desde cosas materiales como el dinero hasta elementos como la libertad o responsabilidad.

Los elementos anteriores pretenden explicar varios tipos de proyecciones que se pueden analizar a profundidad con la finalidad de identificar como se está llevando la relación con los hijos y sobre todo entender de donde podrían provenir esos comportamientos y reacciones por parte de los padres.

Chávez (2003) resume que las cosas que producen molestia, crítica o necesidad de cambio sobre los hijos o cualquier persona podrían darse por las siguientes razones:

- La otra persona tiene algo que tú tienes pero que no quieres (se ven los propios defectos o fallas proyectados en el otro).
- La otra persona tiene algo que se desea, lo cual hace evidentes las carencias e incluso surge la envidia.
- La otra persona reactiva ciertos elementos (sucesos o etapas) de la historia personal en la cual se han dejado conflictos sin resolver y por lo regular heridas profundas sin sanar.

Por otra parte, la revisión de patrones de comportamiento en relación al trato y educación que se les da a los hijos es otro foco de atención para analizar la dinámica de la relación. Es común que los padres se encuentren replicando comportamientos y acciones que vieron en los suyos pensando que esa es la mejor forma de tratar o educar a los hijos o simplemente porque no conocen otra manera de hacer las cosas. Algunos ejemplos podrían ser, hablarles con groserías a los hijos, castigarlos,

golpearlos, no dar muestras de afecto, no tocar etc., evidentemente aquí también podríamos considerar repetición de comportamientos positivos como dialogar y mostrar afecto.

Finalmente abordo una problemática a la cual se enfrentan prácticamente todos los papás, y me refiero a la gran duda que surge sobre si se debe de pegar (golpear) o no para educar. Para algunos padres, el no pegar significa no educar, para otros, pegarle a los hijos es casi un pecado. Llegar a un punto medio o tener la certeza de decir “aquí aplica un golpe correctivo y a aquí no aplica”, es complejo ya que el comportamiento de los hijos y la relación en sí, suele ser bastante dinámica. Un punto a considerar independientemente de cual sea la postura sobre este intento de acción correctiva (uso de golpes para educar), es que los padres deben de revisar sus emociones constantemente para que puedan ser capaces de transmitir a los hijos una prohibición o una corrección autentica sin que esta, esté mezclada de enojo, ira, frustración, tristeza o impotencia reflejada en la fuerza e intención de los golpes, los cuales pueden llegar a lastimar física y emocionalmente a los niños.

2.3.3 Mejorando la relación con los hijos

He hablado ya sobre las dificultades a las que se enfrentan los padres así como los elementos que obstaculizan una relación fluida entre padres e hijos, para revertir lo anterior enseguida describo algunos puntos que pueden funcionar como punto de partida para atender la problemática descrita en los apartados anteriores:

- Que los padres trabajen a nivel interno para que logren mayor conciencia de sus sentimientos o emociones, se comprendan mejor ellos mismos y de esta forma su actuar sea más congruente conjugando razón con corazón en favor de una relación más constructiva con los hijos.
- Revisión de la historia personal para identificar si hay proyecciones (defectos, fallas, carencias o deseos propios vistos sobre los demás) o repetición de

patrones familiares (permisividad, golpes, falta de contacto y comunicación etc.) que estén influyendo en que la relación con los hijos no sea tan fluida o incluso sea problemática.

- Cambios en la forma de educar comprendiendo la naturaleza y comportamiento de los niños, cambiando la disciplina tradicional y/o punitiva por una disciplina positiva , con la cual se fomenta que los niños utilicen su propia sabiduría para regularse y tomar decisiones dentro de un marco de amor, respeto, reglas y acuerdos.

Cuando la persona puede comprender mejor su mundo interno, puede vivir en un estado de mayor congruencia, lo cual se puede traducir en que viva y se desarrolle con mayor plenitud, se comunique de forma más eficiente y promueva mejores relaciones personales. Enfocándonos en el caso de los padres, es posible que la relación con sus hijos pueda fluir con mayor armonía volviéndose una relación más constructiva.

2.3.4 Supuestos sobre la educación y la disciplina positiva

Revisar algunos puntos básicos de la psicología los niños puede resultar muy interesante para comprender un poco de su mundo y que así los adultos puedan conjugar ideas y acciones en pro de su educación. A continuación planteo unos supuestos muy interesantes que maneja Nelson (1981) que ayudan a la comprensión de los niños:

Los niños son seres sociales: el comportamiento está determinado dentro de un contexto social. Los niños toman decisiones acerca de sí mismos y cómo se comportan en base a cómo se ven a sí mismos, esto en relación con los demás y cómo piensan que los demás se sienten sobre ellos. Los niños están constantemente tomando decisiones y formando creencias acerca de sí mismos, sobre el mundo y sobre lo que tienen que hacer para sobrevivir o tener bienestar.

El comportamiento es orientado a objetivos: el comportamiento se basa en una meta a alcanzar en un contexto social. Los niños no son conscientes de la meta que esperan lograr. A veces confunden las ideas de cómo lograr lo que quieren, y se comportan de maneras que logran todo lo contrario de su objetivo.

Un objetivo primario para el niño es pertenecer y tener importancia: Los dos primeros conceptos se reúnen aquí, como vemos, el objetivo de todo comportamiento es lograr la pertenencia e importancia en el entorno social. El mal comportamiento se basa en una creencia errónea acerca de cómo lograr pertenencia e importancia.

Cuando un niño se porta mal, puede estar desalentado y está tratando de decirnos "Yo no siento que pertenezca o que tenga importancia, y tengo una creencia errónea acerca de cómo lograrlo". De igual forma, cuando un niño grita, llora y hasta hace berrinche, podríamos decir que actúa de una manera desagradable, entonces es fácil entender por qué es difícil para la mayoría de los adultos pensar y visualizar algo más allá de la mala conducta y recordar el verdadero significado y el mensaje detrás que es: "Yo sólo quiero pertenecer".

En repetidas ocasiones es complicado para los padres saber cuál es la mejor forma para educar a sus hijos, en el intento se confunden, se desesperan o simplemente replican lo que vivieron con su familia pensando que es lo mejor. Existe la creencia de que castigando se formará a unos excelente e intachables hijos pero la realidad es que "la disciplina que enseña a los niños les ayuda a aprender para el futuro, mientras que el castigo hace que paguen por el pasado" (Nelsen, 2002, p.18). El castigo y/o la imposición no son una solución mágica y por el contrario pueden traer consecuencias para el pequeño, "la disciplina punitiva puede detener el comportamiento momentáneamente, pero a menudo ocasiona, en el mejor de los casos, una mayor rebelión, y en el peor, una pérdida de la autoestima" (Nelsen, 2002, p.12).

Hay que mencionar además, que existe un gran número de padres que presumen saber cómo educar a sus hijos pues nunca les pegan y sin embargo, con mano firme, consiguen su atención y cumplimiento de tareas y reglas pudiendo caer sin darse cuenta en abuso emocional. Mencionado lo anterior, es muy importante reconocer que

hay muchos niños a los que jamás se les toca de forma física pero si de forma psicológica dejando marcas y secuelas, no en su cuerpo pero si en su alma.

De acuerdo a Nelson (1981) hay tres formas en las cuales los adultos se relacionan con los niños: Una de las formas es siendo estricto, aquí hay reglas por seguir y el niño no participa en las decisiones que se toman. Otra forma es siendo permisivo, aquí no hay reglas y se tiene la creencia de que hay mucho amor y que todo está bien, así mismo se cree que en algún momento el niño podrá hacerse cargo de sus propias reglas. Finalmente, plantea la disciplina positiva en donde padres e hijos deciden las reglas juntos en beneficio de todos, de la misma manera se buscan soluciones a los problemas de manera conjunta. Cuando se requiere tomar decisiones que solo pueden correr por cuenta de los padres, se usa la firmeza pero también siempre está presente la dignidad, el respeto y la amabilidad.

Esta última forma, es una propuesta que no solo es útil para que los padres puedan guiar a sus hijos, si no que puede enseñar a los niños a ser y estar mejor conforme van creciendo y avanzando en las etapas de su vida. Gracias a la disciplina positiva, “los niños aprenden el valor de dedicar un determinado periodo de tiempo a tranquilizarse hasta que recuperan la suficiente objetividad y perspectiva para usar su sabiduría y autodisciplina. Estas técnicas les servirán a lo largo de toda la vida”. (Nelsen, 2002, p.20). Al sentirse mejor, los niños pueden explotar al máximo sus capacidades creativas, intelectuales y afectivas. La niñez es una etapa que puede estar llena de amor, crecimiento, desarrollo y aprendizaje y sin duda alguna, los padres son una de las figuras más representativas para sus hijos y tienen en sus manos la posibilidad de construir buenas y sanas relaciones en familia.

En conclusión, los padres se enfrentan a diversas dificultades en torno a cómo tratar y educar a sus hijos ya que hay muchos elementos entre ellos las proyecciones y repetición de patrones familiares que impiden que la relación fluya adecuadamente. Mediante la revisión de dichos elementos así como de sus emociones, pueden llegar a comprenderse más a sí mismos y el porqué de sus comportamientos y acciones. A través de una exploración y trabajo sincero los padres pueden encontrar el porqué de muchas cosas y pueden empezar a comprender más a sus hijos y lo que conforma su

relación. Es a partir de esto que podrán ser capaces de hacer modificaciones para lograr una relación más nutritiva, satisfactoria y constructiva.

CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La intervención cuyo nombre fue Padres de familia haciendo consciencia de sus sentimientos y emociones para favorecer una mejor relación con sus hijos se realizó en un Centro de Desarrollo Comunitario del sistema DIF Guadalajara que cuenta con un preescolar por lo cual la población atendida fueron 7 papás de hijos inscritos en el centro antes mencionado. La primera sesión se llevó a cabo el día 26 de Febrero de 9 a.m. a 12:00 p.m. acordando que se llevarían semanalmente en el mismo horario. Se concluyó el día 9 de Abril del 2014.

Sesión 1

Realice la bienvenida formal al taller para todos los integrantes y tuvimos una dinámica de integración/presentación de los integrantes. Fue agradable encontrarme con un grupo de 7 personas, entre ellas un papá. Esto a pesar de no haber estado en el plan inicial trajo un poco de variedad y riqueza al grupo.

Presenté y expliqué los propósitos del taller, ideas generales de lo que es el desarrollo humano y los grupos de encuentro. Así mismo leí y explique la carta consentimiento sugerida por el ITESO y se propusieron los acuerdos grupales que en síntesis fueron los siguientes: escucha, respeto, discreción, participación, trabajar en equipo, tolerancia y ponerme en el lugar del otro.

En esta sesión, sobre todo al inicio, mi participación fue muy amplia ya que presente el taller. Sin embargo abrí ciertos espacios para que los participantes se fueran involucrando, un ejemplo es cuando se hizo la presentación de los integrantes del grupo, que fue por medio de una dinámica de integración donde tuvieron que presentarse sin el uso de palabras, por lo cual tuvieron que usar solamente lenguaje no verbal. Así mismo, cuando se llegó a la parte de los acuerdos de grupo, gracias a la expresión de la opinión de varias de las participantes se acordó que al inicio daríamos diez minutos para que pudieran desayunar algún yogurt, café o galletas después de dejar a sus hijos para iniciar la sesión aproximadamente a las 9:15 a.m.

Después de realizar el encuadre entramos a una dinámica de relajación, pedí a todos que soltaran cualquier cosa que tuvieran en las manos y que se pusieran cómodos. Les pedí a los participantes que cerraran sus ojos y escucharan los ruidos externos, a los niños, a los pájaros etc. Enseguida les pedí que se escucharan a ellos y que recorrieran su cuerpo para ver que encontraban. Se repasó cada parte del cuerpo de los pies a la cabeza y después de la cabeza a los pies. Invite a los integrantes a tomar una respiración profunda, a mover su cuerpo suavemente e ir regresando poco a poco, cada quien a su ritmo.

Enseguida pase un espejo y pedí que cada integrante del grupo lo tomara y lo sostuviera unos minutos para poder verse en él. Cuando todos tuvieron la oportunidad de mirarse, pase a cada uno una hoja y una crayola. Pedí que sobre la hoja plasmaran por medio de palabras y/ o dibujos que les reflejo el espejo y que más hay detrás de su reflejo. Sintetice con la pregunta ¿qué reflejo el espejo? di un espacio y complete con la pregunta ¿qué hay más allá del reflejo?

Di tiempo para que registraran lo que habían encontrado y cuando todos terminaron pedí que de forma voluntaria nos compartieran que habían plasmado en sus hojas. Prácticamente de forma inmediata salió el primer voluntario del grupo, Zapote inicio expresando una serie de sentimientos como tristeza, confusión, cansancio, amor, ternura, esperanza, ilusión, anhelo y fe que después fue asociando a su historia personal. En varios momentos se hizo evidente su tristeza por medio de las palabras y de las lágrimas. Lo que él vio en su espejo definitivamente estaba impactando a sus hijos y eso lo estaba lastimando.

La segunda participante fue Sandia y manifestó haber visto en el espejo cansancio y felicidad. Cansancio por todas las responsabilidades y actividades diarias a realizar, además de felicidad por tener a su hija y su familia. Ella reconoció que debe atenderse para estar bien para ella y para su hija.

Mandarina manifestó estar contenta pero más allá del reflejo ve a un persona enferma. Ya que su enfermedad es delicada trata de no reflejarlo por sus hijos para que

ellos estén bien. Reafirme el hecho de cómo somos mucho más que un reflejo, más de lo que externamente aparentamos.

Enseguida se dio un espacio para poder ir al baño y estirar las piernas. Algunas de las participantes se quedaron sentadas platicando sobre un centro de apoyo psicológico donde fue derivada una sobrina de una de las mamás. En cuanto volvieron todos continuamos con la sesión.

Papaya comentó que lo que reflejó el espejo fue preocupación y angustia por cosas que le están pasando pero que también sabe que debe de tomar todo con calma.

La siguiente mamá, Pera, comentó que se ve como una mujer cansada, triste, insegura y que quiere salir adelante pero que por el momento se siente confundida de por dónde empezar.

Aún faltaban por compartir dos personas, pero por cuestión de tiempo comenté que debíamos empezar con el cierre para lo cual pedí que en su hoja registraran con dos o tres palabras como se quedaban después de esta sesión.

Cada participante fue diciendo como se quedaba diciendo esas palabras que había anotado y completando con algún elemento o sentimiento que clarificaba su estar actual. En ese momento, una de las mamás, que no había hablado tomó la palabra, se trataba de Manzana quien dijo que ella se iba con una revoltura de sentimientos, mientras decía esto, libero algunas lágrimas, la acompañe con mi atención y mirada unos instantes y después la invité a expresarse en el espacio de grupo que también está abierto para ella.

Cerré con unas palabras de agradecimiento por la disposición de cada uno de los participantes y mencioné que me sentía contenta por lo que ahí había pasado y que constataba que cada grupo tiene su propia magia y forma de fluir. Así mismo, mencioné que yo también me encontraba ante ciertos retos personales por lo cual también me consideraba en pleno proceso de crecimiento y con ganas de seguir adelante.

Considero que en cierta medida los participantes lograron reconocerse a sí mismos al haberse podido reflejar de manera verdadera en un espejo y al haber expresado lo que veían de manera física pero también de forma interna. Prácticamente todos tuvieron bien identificado en esos momentos más de un sentimiento y aunque en varios papás esto resultara triste y doloroso, se dieron la oportunidad de compartirlo en grupo. Creo que desde esta primera sesión se hizo evidente la magia, apoyo y fortaleza que se puede vivir en los grupos. En resumen considero que los participantes lograron expresarse ante el grupo, describirse a sí mismos y nombrar varios de sus sentimientos presentes.

Sesión 2

Arranque la sesión dando la bienvenida a todos los participantes e hice un recordatorio de los acuerdos que se conformaron en la primera sesión. La primera actividad fue una dinámica, pedí que tomaran una respiración profunda y que cerraran sus ojos. Enseguida pedí que sintieran su cuerpo de la manera que les viniera bien, pregunte que parte de su cuerpo les podía decir algo o que parte de su cuerpo estaba tensa. Al haberla identificado pedí que la apretaran y que se dieran cuenta como se sentía tener esa zona del cuerpo apretada, después di la indicación de que soltaran, que se liberaran y que se dieran cuenta como se sentía esa parte del cuerpo que antes estaba tensa. Teniendo en cuenta esas dos experiencias solicite que se dieran cuenta de que ellos pueden liberar a su cuerpo y estar mejor. Con otra respiración profunda pedí que fueran cerrando ese momento para enseguida a su propio ritmo abrir los ojos quedándose consigo mismos por un momento.

Sugerí que voltearan a ver a sus compañeros para que se dieran cuenta de que estaban rodeados de personas que están ahí para compartirse en un espacio de confianza. Justo antes de llegar a la segunda parte de la dinámica se incorporó una nueva integrante. Hicimos una pausa para introducir a Fresa, que firmara la hoja de consentimiento informado y compartirle los acuerdos del grupo.

Continuamos con la dinámica, pedí que se situaran nuevamente en el aquí y el ahora, con el grupo. Solicite que cerraran sus ojos y les comente que haríamos un pequeño viaje al pasado. Pedí que identificaran un momento cuando eran niños, revisando todos los detalles posibles como la edad, a que les gustaba jugar y como eran físicamente. Tomando ese momento de referencia pedí que recordaran a sus papás y les hice las siguientes preguntas ¿Puedes escucharlos? ¿Qué te decían tus papás cuando eras pequeño? ¿Recuerdas cómo te trataban? ¿Eran cariñosos o distantes contigo? Una vez identificado lo anterior pedí que seleccionaran un momento muy significativo de esa etapa. Podía ser un momento feliz o triste, lo importante es que se tratara de un momento significativo. Sugerí que todo lo recordado y vivido se guardara en una especie de bolsa para tenerlo a la mano pero al mismo tiempo que se fueran despidiendo de su niño, de sus papás y de todo para regresar al presente.

Les repartí una hoja, pluma y/o crayola y comente que plasmarían lo encontrado. Solicite que dividieran su hoja en 3 partes para que en palabras y/o dibujos expresaran: como se vieron de pequeños, como eran sus papás, como los educaron y en el tercer cuadrante plasmaran el momento representativo de la infancia. Hice un breve resumen de la actividad del viaje que se hizo al pasado para después hacer referencia al presente y que identificaran las similitudes o diferencias de lo que ellos vivieron contrastando la actual relación con sus hijos. Después de un tiempo razonable para que trabajaran, invite a que compartieran lo que habían encontrado de manera voluntaria.

Uva encontró muchas similitudes entre su hija y ella en cuanto a gustos. En cuanto a la relación de sus padres comento que nunca vio a sus papás pelear, su mamá era más dura en su forma de educar y su papá más cariñoso. Su madre les decía groserías cosa que tomaban como normal, pero actualmente su hija no lo toma así y no le gustan. Uva identificó que ha educado a su hija de manera muy similar a la que la educaron a ella pues cree que es lo correcto, solamente identifica que las groserías no son tan buenas.

Manzana recordó que no le gustaba ver pelear a sus papás a todas horas. Resaltó la relación con su papá con quien vivió muy buenos momentos. En cuanto a su mamá, no había muchos recuerdos más que de regaños, no podía contestarle o recibían un golpe ella y sus hermanos. Actualmente se ve reflejada en su mamá, pero trata de compensar con sus hijos este cariño. A pesar de ser regañona y gritona ha tratado de compensar con apapacho para cambiar y hacer las cosas de forma diferente a su madre. Por cuestiones económicas, actualmente vive con ella y desde entonces han surgido dificultades entre la relación madre-hija-nietos. A pesar de esto Manzana está promoviendo con sus hijos que se expresen y hablen para que haya una atmosfera de confianza ya que al callarse y quedarse con las cosas, ella guardo mucho coraje. Manzana mencionó que tiene bien claro que quiere fomentar la expresión en sus hijos para cambiar la realidad de lo que ella vivió. Ya que en la primera sesión compartió quedarse muy ansiosa y llena de cosas, en esta sesión la invite nuevamente a que también ella se expresara con sus hijos, con su mamá y con todo su círculo de interacción para que ni el dolor ni el coraje crecieran.

Zapote recordó que cuando era niño estaba como sometido, con una autoestima muy baja. Al estar siempre muy cerca de su mamá, todos pensaban que él era el hermano mayor. Recuerda que su mamá era muy entregada, siempre trabajo mucho y era buena amiga. Su padre fue muy falto de palabra, egoísta, hacia lo que quería y les pegaba. Zapote por el contrario se reconoció como un padre muy amoroso, y expresó que era más mamá que papá. Yo resalte las diferencias positivas que escuche en referencia a su pasado y su presente con sus hijos. Enseguida Zapote expresó que se siente confundido en cuanto a cómo educar a sus hijos, cuando apretar y cuando soltar. Mencionó que sabía que por su bien tenía que pegarles y castigarlos pero que después se sentía muy mal e inclusive lloraba después de hacerlo. Le pedí que nos detuviéramos en eso y le sugerí que reflexionara sobre por qué les pegaba si esto después le dolía tanto. Zapote hizo una pequeña pausa y mencionó que creía que era por lo que él vivió con su papá, el maltrato y los golpes. Intervine nuevamente para hacerle ver que sin duda paso episodios muy difíciles con su padre, pero que ahora él tenía la opción de hacer cosas diferentes con sus hijos.

Continuamos con la participación de otros miembros del grupo (cabe mencionar que desafortunadamente no cuento con la grabación completa ya que la pila de la cámara se terminó) y finalmente pedí que todos registraran en su hoja como se quedaban al término de la sesión. Gracias a la dinámica los participantes tuvieron unos minutos para regresar al pasado y ver cómo fueron de niños en al menos una época y como era la relación con sus padres. Pudieron describirse con bastante detalle cómo se recordaban de niños y como eran las interacciones con su mamá, papá, ellos dos como matrimonio y finalmente como familia.

En su mayoría los participantes reconocieron similitudes y diferencias de lo que vivieron con sus padres y de lo que viven hoy con sus hijos. Algunos papás fueron educados a base de sometimiento por medio de castigos y golpes, pero expresaron que no quieren lo mismo para sus hijos. Lo hayan tenido o no de sus padres, en su mayoría coinciden en que el amor y cariño es base de su relación. Consideró que en una buena medida el objetivo de la sesión se cumplió y los padres empezaron a relacionar como su pasado influye en su presente, específicamente en la relación con sus hijos.

Sesión 3

Di la bienvenida al curso y le comente al grupo que iniciaríamos con una dinámica, saludándonos pero sin usar las manos ni la voz, además de saludar a cada persona de manera diferente. Los participantes usaron varias partes de su cuerpo y parecían muy divertidos. Enseguida les pregunte que encontraban a través de la experiencia que acababan de vivir. Se hizo una ronda y todos dieron sus apreciaciones. Manzana dijo que sintió confianza, Mandarina menciona que fue salir del hábito, Manzana compartió que una sonrisa le hace bien a su día, que para ella era esencial una sonrisa y que creía que tal vez era una manera de sacar su frustración. Mencioné que la actividad estaba intencionada para ejemplificar como a veces es complicado salir de la rutina o como a veces hacemos cosas de manera automática sin darnos cuenta.

Pasamos a la siguiente parte de la sesión y entregué una cartulina a cada participante. Invite a que buscaran un lugar cómodo o donde apoyarse. Les pedí en primer lugar que dibujaran y escribieran como es la relación con sus hijos (y para futuras mamás como se imaginan y/o quieren que sea la relación), enseguida solicite que registraran que les gustaba y que no les gustaba de esa relación así como que sentimientos o emociones viven en la relación, finalmente invite a que registraran como les ayudan, como les favorecen o como los bloquean estas emociones. Deje varios minutos para que trabajaran y después nos reunimos otra vez en círculo. Al regresar a su lugar les pedí que reflexionaran sobre lo que encontraron especialmente sobre el tercer cuestionamiento.

Zapote inicio y comentó que últimamente ha manejado los deberes como un juego o una meta. Por otro lado dijo que hay más comunicación, amor y comprensión. Compartió que no le gusta que algunas veces tenga que haber chantaje y maltrato para que le hagan caso. Y comentó que le gustaría que hubiera más convivencia ya que al trabajar y ser madre y padre a veces es difícil encontrar tiempo. Zapote mencionó que le da alegría, paz, tranquilidad, frustración, impotencia, coraje, motivación etc. y esto le ayuda a seguir adelante, a echarle ganas y también a entender que hace lo humanamente posible. Resalté que pareciera existir un contraste en los sentimientos vividos. Le pregunte qué cosas podría hacer para estar diferente y llegar a un equilibrio. Zapote contestó que se le ocurría organizar mejor su tiempo y darles tiempo de calidad. Le comente que entendía por qué mencionaba que él era mamá y papá pero lo invite a situarse por un momento en solo un rol, el de papá. Zapote dijo que le era difícil ya que su educación siempre fue dar el cien por ciento y un poco más. Nuevamente lo invite a que al menos desde un nivel mental intentara visualizarse solo como papá para evitar sumar tantos elementos a su cuadro. Zapote mencionó que dentro de estos roles, él era quien los cuidaba y consentía así que tener que educarlos y reprenderlos ha sido difícil. Por otro lado dijo que quería ser todo para sus hijos inclusive su Superman y creí necesario detenernos ahí un poco para resaltarle que estaba sumando otra figura, otro rol y que yo lo interpretaba como mucha exigencia. Sin embargo Zapote aclaro que no lo vivía propiamente de esa manera si no que se refería a que él quiere ser importante para sus hijos, su confidente y desea que lo recuerden con cariño.

Sandia compartió que no es mamá biológica pero que juega ese rol en algunos aspectos. Mencionó que le gusta que es amorosa y protectora, lo que no le gusta es que puede ser muy exigente y que se siente presionada con el tiempo. Al vivir este rol se siente amada e identifica que le ayuda a ser más flexible. Además fantasea en como lo hará cuando sea mamá biológica. Ya que menciono la palabra amor y en su dibujo había muchos corazones, le pregunte que representaba para ella. Sandia menciono que lo percibía como un cariño, un afecto pero que no es incondicional, pues siempre esperamos cosas del otro pero no por eso tiene algo de malo. Reconoció que ella le decía a la gente que hacer y cómo actuar en la relación con los niños pero que al momento de enfrentarse con la realidad tenía que cambiar ciertas acciones, ser más flexible etc. Hizo referencia a uno de sus dibujos, un árbol y concluyó que aún le quedan muchos frutos por dar.

Fresa expresó que desea que hijo tuviera mucha comunicación con ella, que sea hombre de bien y que la quiera mucho. Identifico alegría, emoción y preocupación por su educación por lo cual está tratando de adquirir todas las herramientas posibles. Las emociones vividas la motivan a seguir adelante y le produce mucha emoción verlo sonreír. Identificó que al igual que sus padres, ella y su pareja se apoyan en las decisiones y órdenes que tienen que ver con la educación del niño. Expresé la idea de que era necesario adecuar el lenguaje para que los pequeños logren captar lo que les queremos expresar sumado a la búsqueda de opciones ya que cada hijo es muy diferente.

Manzana nos compartió como la relación con cada uno de sus hijos es muy diferente por lo cual hace uso de diferentes alternativas. Algo que no le agrada de sus tres hijos es que actúan similar a su padre en relación a la falta de acción ante una petición. Por otro lado expresó que se le crispan los nervios cuando su hijo cambia de humor por su problema de déficit de atención. Adicional a esta situación, su esposo no la apoya y quiere tratar al niño como si no tuviera ningún problema. Manzana mencionó que su esposo es como otro hijo y que muchas veces son como dos perfectos extraños, no son un matrimonio y sabe que sus hijos se dan cuenta. Manzana nos compartió que ha sido un año muy pesado por el problema de su hijo pero que al

mismo tiempo trata de ir cada día sin metas estrictas. Hice énfasis en cómo esta nueva situación de su hijo ha venido a cambiar toda la dinámica familiar y manzana asintió, sin embargo mencionó varias de las cosas que ha hecho para salir adelante pero mostro tristeza por no tener un apoyo, el apoyo de su pareja. Identificó que le pesa y le duele que su hijo siempre dependerá de ella. Comentó como tiene que limitarlo, vigilarlo, educarlo y sabe que esto no le gusta al niño pero confía que cuando crezca va a entender por qué ella ha hecho todo esto. Manzana comentó que a veces se siente frustrada por no saber qué hacer. Puse énfasis en como toda esta situación es compleja y relativamente nueva por lo cual a veces no es sencillo saber qué hacer. Hice la analogía de que era como una atleta superando obstáculos y que era muy valioso como ha desarrollado alternativas que funcionen para su familia.

Mandarina nos compartió que tiene una muy buena relación con sus hijos, juega, hace tarea y platica con ellos. Expresó que le gustaría que en el futuro le tuvieran mucha confianza. Reconoció que hay momentos difíciles donde no sabe qué hacer ante alguna situación y siente desesperación, angustia y coraje. Al sentirse así grita, regaña y a veces dice cosas que no quiere. Nos comentó que muchas veces cuando hay que reprender o castigar a sus hijos deja esto en manos de su esposo. Por mi parte resalte como a veces es más sencillo dejar la responsabilidad en otros, en este caso su esposo y mandarina confirmo hacer esto con un poco de pesar y cierta pena.

En eso intervinó Papaya y dijo que ella estaba muy confundida porque antes los golpes y los castigos eran la forma de educar pero ahora había escuchado en diferentes lugares que no se les debía pegar a los hijos. Yo les mencioné que no podía decirles que estaba bien y que estaba mal pero que creía firmemente en el hecho de que habría que revisar que emociones estaban detrás de los golpes. Les pregunte si pegaban por educar o pegaban por alguna otra emoción como desesperación y frustración. Note que por algunos momentos se quedaron pensativos. Enseguida Zapote comentó que al pegarles a los hijos podías sacar tu coraje y entonces había posibilidades de lastimarlos. Apenas unos segundos después Manzana intervino diciendo que algo así le había pasado con su hijo. Empezó a sollozar y nos platicó que en un momento estaba tan enojada que agarró un cinturón y le pego a su hijo tan fuerte

que le dejó marcas en la pierna. Cuando noté que Manzana se había tranquilizado comenté con el grupo como ella nos había compartido un momento muy doloroso que ejemplificaba de manera muy clara como puede haber emociones que se trasladan a través de los golpes siendo esto no necesariamente educativo o formativo.

Uva compartió que en su relación con su hija había cariño y confianza. Reconoció que a veces era sobre protectora pero que al mismo tiempo la deja ser muy libre pues platican, bailan y cantan a cada rato. Identificó que lo que no le gusta de su relación es que ella suele gritarle mucho a su hija y la niña suele actuar igual. Yo resalté como el ejemplo arrastra y Uva un poco sorprendida asintió diciendo que era muy cierto. Faltando aproximadamente cinco minutos antes de las doce (término de la sesión) avisé que se había agotado el tiempo e invité a cerrar, escribiendo en su cartulina como terminaban la sesión. Hicimos una ronda de comentarios y finalmente agradecí la participación y su asistencia.

Los participantes identificaron características positivas y negativas de la relación con sus hijos. Con bastante claridad mencionaron las cosas que no les gustan pero tenían dudas de cómo modificarlas. Ante el cuestionamiento sobre las emociones vividas en la relación, noté que les era relativamente fácil identificarlas pero la dificultad radicaba en cómo manejarlas en favor de la educación de sus hijos.

Al concluir la sesión a través de cómo veía a los papás y de escuchar sus comentarios finales, podría decir que se fueron tranquilos sabiendo que hay muchas cosas que están haciendo bien y que tienen la posibilidad de seguir mejorando ciertos aspectos en favor de sus niños.

Sesión 4

Di la bienvenida a la sesión comentando que retomáramos ciertos elementos de las sesiones pasadas para retomar el hilo ya que se había cancelado la cita de la semana pasada. Pedí al grupo que cerrara sus ojos para situarse en el salón con el grupo de personas que habían estado compartiendo. Comencé con el resumen de lo que se

había vivido en las sesiones pasadas como haberse visto en el espejo, recordar cómo era la relación con los padres, relación con los hijos, emociones, vivencias propias y de los compañeros etc. Deje un momento para la reflexión y después pregunte si identificaban algún cambio en sus vidas pudiendo ser uno o varios. Pedí que reflexionaran y que precisaran si era un cambio con sus hijos o sobre ellos mismos así como que información dejaba ver ese cambio. Después de dar tiempo para profundizar pedí que volvieran con el grupo y abrieran sus ojos. Entregué una hoja blanca y una crayola para que registraran el trabajo anteriormente descrito por medio de palabras y/ o dibujos. Después invite a los participantes a compartir.

Papaya comentó que sus papás no eran muy cariñosos y no recuerda haber recibido un abrazo, además agrego que su mamá les pegaba a ellos y sus hermanos. Su hija la mayor le ha mencionado que no recibió cariño de su parte y que incluso tuvo rechazo de su padre, la pequeña es una historia diferente, pues le pide y hasta exige cariño. Papaya expresó que algunas veces si la abraza pero como que no le da lo que ella necesita porque la niña le reclama diciendo que nunca la abraza, ni juega con ella. Su hija la más grande, a raíz de que tomó terapia también le reclama mucho sobre la falta de cariño y de contacto. Mencionó que no sabe qué le hace falta como para abrirse y expresarles. Identificó que aunque sus hijos ya están grandes les hace falta cariño y precisó que cree que les falta unión y comunicación. Intente hacer una síntesis de lo que nos compartió Papaya y resalté el tema de la responsabilidad intentando presentarle la idea de revisar que le toca a cada quien y sobre todo ahora que ya hay muchos adultos (sus hijos grandes). Resalte que con el ejemplo podía enseñarles a sus hijos no importando la edad, como ir tomando confianza para expresar cariño. Papaya expresó que está intentando hacer cambios, como por ejemplo poner altos con su esposo para que no les hable feo a los niños, y con ellos, expresarles cosas que no deben de hacer. Gracias a diversas situaciones mencionó sentirse culpable y yo le propuse apropiarse más bien de su responsabilidad. Expresó sentirse confundida entre darles poco o mucho amor por que luego se vuelven malcriados. Yo le expresé que entendía que ella veía al amor como algo malo para la educación de los niños e intente comentarle mi apreciación referente a cómo aunque se les regañe, el amor puede seguir implícito en la relación. Papaya continuó compartiendo y parecía identificar

muchos elementos de la relación con sus hijos así que en un momento le pregunte sobre lo que podía hacer diferente. Concluyó con intentar generar nuevas alternativas para comunicarse con sus hijos. Enseguida hicimos una pausa y cambiamos de lugar con la intención de estirar las piernas y despejarnos por unos segundos.

Manzana tomó la palabra para compartirnos que ha tenido dificultades con su madre ya que viven en la misma casa y han surgido diferencias en cuanto a temas de la casa y trato con sus hijos. Mencionó que son detalles pequeños pero son de todos los días y expresó no saber de qué lado ponerse, si de sus hijos o del lado de su mamá. Más que cargarse a cierta postura o persona, la invite a escucharse y a que revisara que era lo que ella sentía que era lo mejor. Así mismo, también le resalté el tema de que cada quien debe de tomar su propia responsabilidad ya que a través de su diálogo lograba comprender que de cierta forma estaba asumiendo cosas que le tocaban a su madre. Finalmente la invite expresar lo que ella requiere para estar bien y no solo basar su actuar en las necesidades de los demás.

Mandarina mencionó que a lo largo de las sesiones se había dado cuenta de que gritaba mucho, por lo cual, ahora intentaba detenerse antes de empezar a gritar, con esta medida ni ella ni los niños se estresan así que compartió que piensa que le está funcionando. Agregó que al gritar, solo frutaba a los niños, ella se estresaba y que a veces ni así hacían caso. Mandarina concluyó que hacer cambios es cosa de quererlo hacer y tomar más conciencia. Le mencione que se trataba de un cambio muy significativo y en poco tiempo y que paulatinamente se podría seguir instalando en ella. Así mismo aporte la idea referente a que cuando se cache gritando revise porque lo está haciendo. Al acercarse el término de la sesión anuncie que teníamos que hacer el cierre para que registraran como terminaban la sesión e hicimos una ronda para compartir.

Fresa mencionó que ha identificado cambios con su niño y que terminaba tranquila la sesión. Zapote compartió estar cambiando las amenazas por el dialogo y los acuerdos. Manzana expresó que le hace muy bien hablar sobre sus problemas y que puede tomar algo de sus compañeros para aprender. Papaya mencionó que se iba con

la idea de cambiar sus formas de hablar. Mandarina dijo sentirse relajada y con metas. Agradecí la participación y cerramos la sesión.

Varios de los participantes identificaron estar haciendo cambios positivos en la relación con sus hijos. Otros por su parte ya empiezan a identificar que quisieran cambiar junto con algunas pautas de acción. Considero que en buena medida se cumplieron los propósitos de la intervención.

Sesión 5

Di la bienvenida formal a la sesión y comenté que retomaríamos la dinámica de la sesión 4 para los participantes que habían faltado y que además realizaríamos una nueva para continuar con el trabajo personal. Uva comentó que ha notado cambios y que le ha servido mucho lo que se ha tratado en el taller. Expresó que desde la segunda sesión que se desahogó con respecto al tema de su padre, sintió mucho cambio pues se sintió liberada. Con respecto a su hija se dio cuenta de que no la escuchaba porque estaba como ida solo pensando en su papá. Por esta misma situación mencionó que se dejó por tres años para dedicarse a su papá. Le pregunté que si se había dejado como para entregarse a su papá por la responsabilidad sentida y Uva asintió. Reconoció que siente que está saliendo de eso pues ya se está atendiendo y ve cambios en su salud y con su hija. Mencionó que quiere dejar descansar a su papá en paz y ponerle más atención a su hija además de vivir cada día sin planear mucho para el futuro, como viviendo su presente. Agradecí que compartiera lo anterior y enseguida les comenté que pasaríamos a la dinámica dos y que les leería un cuento.

Pedí que cerraran sus ojos y se instalaran en el salón tratando de dejar de lado cualquier distracción para quedarse con ellos mismos. Enseguida les dije que el cuento se titulaba la tristeza y la furia (del libro cuentos para pensar de Jorge Bucay) y les leí lo siguiente:

“En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez...

Un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas, las dos, entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla encontró que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que

esta furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza”.

Solicité que de manera voluntaria comentaran que habían entendido del relato o como lo interpretaban. Fresa tomó la palabra y nos compartió algo que pasó con su niño, el tiró una jarra con agua y ella le puso una cara de enojada para que entendiera que eso estaba mal, fue tal el susto del niño reflejado en su cara que Fresa se dio cuenta de que no había estado bien demostrarle enojo cuando más bien podía explicarle las cosas. También nos compartió como escucha ahí en el preescolar que la gente se expresa de ella como si fuera una persona sangrona y enojona siendo que esa no es la realidad ya que ella solo acata ordenes de las cosas que se tienen que hacer. Nos expresó que ella más bien es más tranquila y relajada.

Regresamos al tema de su hijo y le pregunté que cual era el verdadero sentimiento que había atrás de esa relación y Fresa contestó que era amor así que la invité a revisar si había alguna forma de expresarle que lo de la jarra había estado mal bajo este sentimiento predominante para no asustarlo como sucedió y ella contestó que pudo haberlo hecho explicándole que debía de tener cuidado pero que no pasaba nada y que había que limpiar.

Uva fue la siguiente en participar y nos compartió que ella se sentía hipócrita en la relación con sus cuñadas ya que no puede ser como ella es, desde opinar, bromear, abrazar a sus sobrinas etc. Intentado indagar en lo que le producía tener que ser así con ellas, confirme que le produce tensión tener que guardar las formas. Finalmente le pregunte como podía hacerle para ser ella dentro de este cuadro en el que de una u otra forma tenía que guardar las formas y ella comento que aprovechaba cuando jugaban para expresarles en especial de broma lo que piensa y así no lo tomaran a mal. Otra herramienta que utiliza es hablar respecto a las situaciones que no le gustan en relación a sus cuñadas pero como si se tratara de eventos que le suceden con amistades. También comentó que en la medida de lo posible sobre todo en las despedidas, les da un beso, un abrazo o su bendición. Intervine para hacerle notar que ella ya está generando alternativas ante una situación que no puede cambiar. Tal vez son acciones muy cuidadas y limitadas sin embargo recalque como a través de estas

acciones puede ser ella y al mismo tiempo convivir en esta relación sin causar conflicto con sus cuñadas. Así mismo la invite a que tomara su responsabilidad y dejara que sus hermanos y cuñadas tomaran la suya para que cada interacción le resultara más ligera. Uva concluyo en que lo intentaría a ver cómo le funcionaba.

Manzana nos compartió como ella recurre a la furia porque sabe que le funciona para que se hagan las cosas y le pasa muy seguido con su esposo. Nos comentó que la tristeza no le gusta, que es muy chillona pero no le gusta sentirse así y mejor recurre a la furia para sentirse activa. A través de seguir explorando, Manzana expresó que mostrarse furiosa le ayuda a que las cosas se hagan pero sabe que no resuelve de fondo la situación. Nos compartió como por años ha vivido con el problema de que su esposo no cuida su imagen personal, como le procura la ropa y él no se cambia así mismo, como ella ha asumido muchos gastos de la casa y de cosas que necesitan sus hijos así como otras responsabilidades. Le pregunté si había intentado otra manera para resolver las cosas sin recurrir a la furia y ella nos comentó que en varias ocasiones había tratado de hablar y explicarle las cosas a su esposo pero que no le había funcionado y las cosas no se resolvían así que es entonces cuando volvía a adoptar la furia.

Intente hacer una especie de resumen para expresarle a Manzana como veía que a través de la furia no resolvía de raíz y hablando de manera tranquila tampoco, entonces le pregunte que otra alternativa se le ocurría, expresó no saber que más hacer pues ha hecho de todo. Seguimos explorando y nos adentramos en el tema de la responsabilidad y como ella ha asumido el papel de la cabeza de la familia y como de cierta forma ella ha contribuido a que esa dinámica se mantenga ya que se encarga de su parte y de todo lo que podría corresponderle a su marido. Finalmente la invité a que a través de todo este análisis que habíamos hecho, pensara en que podía hacer diferente, que buscara ese ingrediente extra que necesitaba para que las cosas empezaran a cambiar. La invite a darse cuenta de que tenía en sus manos muchas cosas y que mi intención no era decirle que soltara todo sino más bien que viera que elemento si podía soltar para aligerar su carga. Ella instantáneamente sugirió que podía soltar a su marido pero que no lo había hecho por no lastimar a sus hijos así que

sugerí que tal vez lo que necesitaba soltar era parte de la responsabilidad que le toca a su esposo y dejar de cargarlo como si fuera otro hijo. Noté que Manzana estaba tratando de acomodar todo lo expresado y aunque aún la noté como confundida también vi que su cara y sus gestos se modificaron en este intento de encontrar nuevas alternativas en la relación con su esposo.

Se llegó el tiempo de hacer el cierre así que para terminar pedí que se hiciera una ronda para las impresiones finales de la sesión. Los participantes lograron identificar que algunas veces si enmascaran sus verdaderos sentimientos con otros para seguirse moviendo e intentar resolver rápido pues a veces es más difícil lidiar con otros sentimientos que dejan en un estado de vulnerabilidad como la tristeza.

Me da gusto saber que los participantes se sienten escuchados pues es uno de los objetivos más importantes de la dinámica del taller y me produce cierta emoción que algunas personas empiecen a tener cobros de conciencia de que necesitan hacer cambios para lograr modificar y mejorar ciertos aspectos en sus vidas.

Sesión 6

Hice la bienvenida formal a la sesión número seis e hice hincapié de que se trataba de la penúltima sesión para cerrar el taller en la siguiente. Le pedí al grupo que cerrara sus ojos para conectarse con ellos mismos y dejar un momento distracciones o pendientes de lado. Les pedí que tomaran una respiración profunda sintiendo como entraba y salía el aire de su cuerpo intentando conectarse con ellos mismos.

Basándome en la narración plasmada en las actividades asignadas a esta sesión, les comenté que tendrían un encuentro muy especial con sus hijos para poder platicar un momento y contarle acerca de lo que habían descubierto a cerca de su relación, las áreas agradables y las áreas difíciles, todo con palabras adecuadas para que los niños fueran a comprender. Así mismo invité a los papás a agradecer aprendizajes y a pedir perdón en caso necesario. Di un breve espacio de tiempo para que escucharan lo que sus hijos tenían que decirles. Al final pedí que se despidieran amorosamente y fueran

regresando poco a poco. Entregue una hoja y crayolas a los participantes para que registraran lo que habían vivido en la dinámica.

Mandarina invitó a sus tres hijos y nos compartió que les platicó acerca de la importancia de estar unidos y de cuando estuvieron en su barriga pues les encantan esas historias. Ellos le dijeron que la quieren mucho. Comentó que le gustó mucho poder estar así con ellos porque estaban todos tranquilos siendo un encuentro muy agradable.

Papaya nos contó que ella no es muy apapachadora y que su hija le dijo que casi no le hacía caso y que se ponía triste. A través de este encuentro imaginario y en la vida real su hija le hace la solicitud de mayor atención y cariño. Papaya mencionó que su hija llora mucho así que trata de explicarle que si la quiere pero que tiene varias cosas que hacer y reconoce que no sabe cómo darle el amor que ella le pide. Le comenté que yo escuchaba como su hija era muy clara en lo que le pedía y que podía ver que estaba en ella el dárselo o no. Papaya concluyó con que se quedaba con ese pedimento.

Ya que manzana llegó un poco tarde le hice un resumen de la narración de la dinámica para que pudiera ir trabajando mientras continuaba con el grupo. Fresa tomó la palabra y nos comentó que había decidido hacer el ejercicio con su pequeño de poco más de un año cuando de repente él bebe dentro de su vientre empezó a moverse como diciéndole “aquí estoy”. Nos dijo como su embarazo ha sido muy tranquilo así que hoy fue como su bebe manifestándose. Pudo decirle que lo quería y esperaba que viniera muy bien. Le expresé que tal vez si era como un recordatorio para que pusiera más atención en él y su embarazo.

Sandia resaltó que pensaba que solo los adultos les enseñaban a los niños pero que se ha dado cuenta de que también es al revés ya que a través de cuidar a una pequeñita, la hija de una amiga, ha aprendido sobre la tolerancia, cariño y creatividad. También nos mencionó que está aprendiendo mucho para cuando tenga a un hijo propio.

Manzana empezó a platicarnos de su hija la más grande y de cómo es muy independiente, la pequeña por el contrario se ha vuelto muy dependiente y celosa, Manzana nos comenta que cree que esto se debe a que la ha dejado mucho tiempo sola para poder atender a su hijo de en medio que tiene déficit de atención. Reconoce que es muy cariñosa y apapachadora con los tres pero también identifica que es muy dura con el niño para evitar un comportamiento rebelde y que espera que lo entienda cuando sea más grande. Sacó el tema de cómo su mamá no era cariñosa, mientras que su padre lo fue a su manera. Identificó que como ella vivió eso, procura darles mucho cariño a sus hijos, pero sobre todo con su hijo tiene que cuidar mucho cuando y como dárselo como para que no le tome la medida. De una u otra forma reconoce que está a gusto y satisfecha con lo que está haciendo con sus tres hijos a través de sus diferencias. Manzana nos comentó que estaba sumamente ansiosa ya que se acercaba la fecha de su cirugía y sentía que tenía que arreglar todo el mundo antes, a manera de regalo para su persona la invite a que se permitiera dejarse ayudar por los demás y dejarles sus responsabilidades para que llegado el momento de la cirugía ella pudiera estar más tranquila ya que su cuerpo le estaba mandando todo tipo de señales corporales por el estrés (dolor, tensión etc.).

Para cerrar la sesión pedí a todos los participantes que registraran como cerraban la sesión y que buscaran algo para trabajarlo en la semana con respecto a ellos y/o sus hijos. Hicimos una ronda final y las mamás compartieron lo siguiente:

Mandarina dijo sentirse contenta y que se llevaba la tarea de platicar más con sus hijos de forma relajada para escucharse mejor de manera mutua buscando momentos adecuados.

Papaya mencionó llevarse la tarea de estar más tiempo con su niña.

Manzana compartió sentirse contenta y satisfecha de poder expresar sus sentimientos y que se llevaba la tarea de delegar pendientes y pedir ayuda.

Fresa dijo irse contenta y con la tarea de poner más atención a su cuerpo y a nuevo bebé.

Sandia mencionó irse contenta y con el compromiso de jugar más con la niña que está cuidando.

A través de lo que compartieron las mamás puedo decir que todas identificaron algún elemento relevante en la relación con sus hijos, detalles que tienen que ver con ellas tales como comportamientos y actitudes así como tareas para llevarse a casa donde existe la posibilidad de llevar a la práctica acciones para intentar generar cambios.

Sesión 7

Di la bienvenida haciendo énfasis en que se trataba de la última sesión y que a pesar de que muy seguramente se seguirían frecuentando sería la última vez que estarían exactamente ante ese grupo por lo cual esperaba que aprovecharan y sobre todo disfrutaran ese tiempo. Invité a que se situaran en el salón con el grupo tratando de no prestar atención a los ruidos externos y pedí que se imaginaran una hoja en blanco en la cual podían anotar todos sus pendientes para después guardarla ya que en ese momento no la necesitarían, esto debido a que tendrían la oportunidad de escribir una carta a sus hijos en una nueva hoja. Fui guiando a los papás por medio de la narración mencionada anteriormente (dinámica I. en la sección de actividades por realizar). Di un tiempo para que terminaran su carta y pudieran leerla para así pasar a la dinámica II. En esta parte mencione que sería totalmente voluntario leer o no su carta pero que consideraba muy importante que todos pudieran compartir que encontraban en esas líneas y como se sentían al expresarle todo eso a sus hijos.

Zapote leyó su carta (ver registro en transcripción de la sesión 7) y mencionó sentirse y feliz ya que a través de su ejemplo, los niños se han vuelto más cariñosos y expresivos.

Mandarina nos compartió una carta dirigida a sus tres hijos (ver registro en transcripción de la sesión 7). Les habla a cada uno por separado y en conjunto diciéndoles sobre todo que los amaba, yo alcance a rescatar como identificaba que a

pesar de su miedo (por su enfermedad) estaba viviendo y aprovechando el presente con sus pequeños.

Fresa tomó la palabra y leyó su carta, (ver registro en transcripción de la sesión 7) al terminar de leerla se soltó llorando al haber mencionado como en un momento tuvo mucho miedo de perder a su bebe y como el siendo tan pequeñito le enseñó a ser muy fuerte. Al escuchar toda su vivencia yo le resalté que podía contarle a su hijo en su carta que tiene una mamá muy valiente con muchos recursos para salir adelante.

Manzana nos leyó su carta (ver registro en transcripción de la sesión 7) y nos compartió que como se los dice muy seguido no notó mucha diferencia pero que le encantaba ver sus caritas sonrientes. A través de lo que nos iba comentando, identifiqué que si tiene miedo de no poder guiarlos correctamente pero a través de lo que continuamos explorando pude retroalimentar la gran labor que está haciendo.

Uva también nos compartió su carta (ver registro en transcripción de la sesión 7) y notó que a falta de su papá, a veces la había protegido mucho pero que ahora al darse cuenta le estaba dando más libertad, así mismo ante un comportamiento muy recurrente, como el gritarse, ahora están adoptando la respiración para tranquilizarse. Uva reconoció y pongo sus palabras textuales “estoy aprendiendo a ser mama”.

Estiramos las piernas un momento y cambiamos de lugar. Enseguida Papaya nos fue platicando que les había escrito a sus hijos (ver registro en transcripción de la sesión 7) y como sobre todo a la chiquita le decía que la quería sin embargo después compartió como se dio la oportunidad decirles a sus hijos los más grandes que los amaba y que además de feliz se sentía como liberada. No quiso compartir su carta pero nos platicó que ella suele escribirles mucho sobre sus sentimientos y el motivo del porqué de muchas cosas que tal vez en el futuro ellos comprendan por que sucedieron muchas cosas y pues sigan adelante. Agradecí la participación y comente que teníamos muy poco tiempo para la última dinámica. Les pase un par de post-its en forma de corazón para que todos escribieran de una a tres cualidades personales, así como del compañero(a) más cercano. Finalmente pedí que reflexionaran sobre los cambios observados y la forma en la cual terminaban el taller.

Se hizo una ronda para compartir las cualidades identificadas en su persona, las de su compañero seleccionado y se dieron algunos minutos para los comentarios finales:

Mandarina	“Todas las mamás tenemos problemas de educar a nuestros hijos, no soy la única, yo me voy muy contenta, satisfecha, muchas gracias”. “Soy puntual, responsable y amigable” “Yo se lo escribí a Uva y es muy amable, es sencilla y es muy cariñosa con los niños”.
Uva	“Yo me voy de aquí satisfecha, con un gran desahogo, grandísimo, grandísimo, desahugué todo lo que yo sentía. Y de mi corazoncito, yo soy amable, responsable y cariñosa, son mis cualidades. Y las cualidades yo se las escribí a Papaya. Ella es atenta, amable y caritativa”.
Papaya	“Pues yo me voy libre de poder expresar mis sentimientos y llevo muchas herramientas para poder seguir, me voy contenta y liberada. Mi corazón también es para ella, que también es muy amable, cariñosa y muy amistosa, y la quiero mucho” “Yo me siento que soy responsable y también amable y me gusta servir, soy muy servidora de lo que me pongan a hacer, me gusta ayudar. Me costó trabajo, pero sí”.
Fresa	“Yo me voy agradecida, cierro así, por darme la oportunidad de conocerme, no como trabajadora de aquí, sino como persona, y solamente puse una cualidad mía, que soy responsable, y el otro es para Zapote, que es un hombre responsable, luchador, fuerte y

	un caballero”.
Zapote	“El aprendizaje que llevo aquí ... (inaudible)... es a corto plazo y no ...de lo posible, porque ese era mi error, que me exigía más de lo que yo podía dar, entonces aquí aprendí que si esforzarse por dar un poquito más, compromisos.... Me trato de entender más, trato de comprenderme más”. “En mis cualidades puse que soy amoroso... (Inaudible)....”.
Manzana	“En este taller que terminamos me di cuenta que comunicarnos o sacar nuestros ... alivia el peso y para mí, que tengo que dejar de hacerme responsable de las responsabilidades de los demás, esa es una de las cosas que me llevo bien claro, es con una de las cosas que me voy. En mi corazón, soy responsable, soy amorosa, soy práctica y soy alegre. Y en cualidades, para Pera es el corazón, nos conocimos en la escuela para padres y lo que me gusta de ti es que eres leal y que eres muy amorosa, muy cariñosa, es una de las cosas que yo veo de Pera, gracias”.
Pera	“Bueno, hoy me sentí muy a gusto a pesar de tantas tensiones que traigo, me sentí como que sí, cuando entré, realmente te soy honesta, yo no me iba a quedar, me iba a ir porque tengo otras ocupaciones que hacer, y si estaba muy tensionada y muy preocupada, ansiosa, y cuando cerramos los ojos e hicimos la cartita, y pusimos de lado lo que no nos dejaba estar a gusto, me sirvió muchísimo y me relajé y realmente estuve en el grupo, me sentí a gusto y emocionada, al hacer la carta saqué muchas emociones bonitas, de repente tantita nostalgia, pero bonita. Me voy contenta y aprendí mucho, aprendí que es muy importante expresar los sentimientos y decirlos en el momento en que los sentimos, porque a veces dejamos que al rato te digo, o mañana y

	no... (Inaudible, mucho ruido)....”.
--	--------------------------------------

Di unas breves palabras para el cierre y enseguida se incorporó la directora para hacer lo mismo y entregar los diplomas. Cerramos formalmente el taller y con sorpresa pero también con mucho agrado recibí los abrazos de todos los papás.

Considero que los propósitos de la sesión se cumplieron ya que: Los papás lograron expresar de manera bastante clara mensajes a sus hijos con respecto a su relación, identificaron cambios personales y en la relación con sus hijos, pudieron expresar cualidades propias y de sus compañeros y se logró recapitular el proceso vivido así como realizar el cierre formal del taller.

CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

Este capítulo pretende explicar la metodología que se siguió para analizar y organizar la información recabada durante la intervención: “Padres de familia haciendo consciencia de sus sentimientos y emociones para favorecer una mejor relación con sus hijos”. El objetivo principal de este taller fue que los participantes hicieran conciencia de sus sentimientos y emociones dentro de su vida personal, para favorecer un actuar más congruente en pro de una relación constructiva con sus hijos.

Para realizar el análisis de los resultados del taller, formulé algunas preguntas de investigación, siendo estas las siguientes:

1. ¿Qué cambios reportan las personas a partir de su participación en el taller al tomar conciencia de su experiencia vivida al contactar sus sentimientos y emociones?
2. ¿Qué alternativas de acción manifestaron desarrollar los participantes para mejorar la relación con sus hijos a raíz de su participación en el taller?
3. ¿Qué aportaciones se podrían dar a la institución dónde se llevó a cabo la intervención para impartir talleres para padres desde la propuesta del Desarrollo Humano?

Teniendo como base estas preguntas, analicé detalladamente el proceso de cambio de algunos participantes del taller por medio de estudio de casos, para ello me enfoque en el análisis de dos personas en específico. Lo anterior fue posible hacerlo utilizando la metodología fenomenología que es en esencia “el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez, 1989, p. 167).

De acuerdo a lo señalado por Martínez, (1989) el método fenomenológico se centra en el estudio de realidades vivenciales que en muchas ocasiones son difíciles de transmitir pero que son sumamente importantes para la comprensión de la vida psíquica de las personas. Más adelante describiré los pasos y el trabajo realizado en el apartado metodología utilizada.

En un segundo apartado, detallaré algunas aportaciones para realizar talleres para padres, basadas en la propuesta del Desarrollo Humano para la institución donde llevé a cabo la intervención. Los datos para esta propuesta fueron obtenidos de tres fuentes principales: observación no estructurada (registros de observación de los participantes y de la institución), interrogación (cuestionarios y/o entrevistas) e investigación documental sobre el tema.

4.1 Información recabada y su organización

Realice la recolección de datos por medio del uso de diversos instrumentos y herramientas que utilice antes y durante la realización del taller. En específico, utilice lo siguiente:

- Entrevista con informante calificado. Tuve la oportunidad de entrevistar a la directora del lugar donde se realizó la intervención, quien me compartió algunos detalles de los padres de familia de su escuela, por ejemplo, condiciones de vida, nivel educativo, problemáticas, experiencias con talleres para padres etc.
- Cuestionario. Durante una junta de padres, la directora del centro educativo me permitió aplicar un cuestionario a todos los presentes con la finalidad de identificar las necesidades más comunes entre los padres de familia (el cuestionario completo puede consultarse en los anexos). Dicho cuestionario fue breve y me ayudo a obtener información clave sobre la población y sus problemáticas vividas, lo cual se volvió un insumo para poder planear el desarrollo del taller.

Durante la impartición del taller utilicé una serie de instrumentos que también me permitieron recabar más datos e información. A partir de cada una de las sesiones, obtuve lo siguiente:

- Audio grabación de cada una de las 7 sesiones. A partir de cada grabación puede realizar una transcripción para poder leer y analizar en detalle lo sucedido en el taller y, así, contar con evidencias visibles.
- Una hoja de trabajo (hoja tamaño carta o cartulina) de cada participante, en donde dibujaron o escribieron lo que iban encontrando o identificando a través de las diversas actividades del taller, así como sus conclusiones al cierre de cada una de las 7 sesiones.
- Bitácoras de cada sesión en la cuales registré la asistencia de los participantes, una breve descripción de las actividades realizadas, experiencias de vida compartidas por los participantes y conclusiones o cierre de cada sesión.

En resumen, como productos de la intervención obtuve bitácoras, audio grabaciones, transcripciones de las mismas y hojas de trabajo de los participantes (anotaciones, dibujos, conclusiones). Al ser una cantidad considerable de datos e información, agrupé y asigné un código a cada elemento para su fácil identificación y consulta. A continuación presento la tabla de codificación:

Sesión fuente	Bitácora	Audio grabación	Transcripción	Hojas de trabajo
Código	BT	AG	TCS	HT
S1	BT1	AG1	TCS1	HT1
S2	BT2	AG2	TCS2	HT2
S3	BT3	AG3	TCS3	HT3
S4	BT4	AG4	TCS4	HT4
S5	BT5	AG5	TCS5	HT5
S6	BT6	AG6	TCS6	HT6
S7	BT7	AG7	TSC7	HT7

Enseguida presento un ejemplo que puede ser útil para comprender como utilicé éstos códigos: “Yo creo que viví mucho tiempo enojada, el no hablar, el no expresarme, te guardas muchos sentimientos, tanto de coraje, como de tristeza. El no hablar, sí te frustra mucho, el callarte muchas cosas” (TC2, 637-640).

El código al final de la cita significa que lo dicho por esta persona se puede localizar en la transcripción número 2 en los renglones del 637 al 640.

Por otra parte, es importante mencionar que para poder identificar la información, y sobre todo, para el cuidado la confidencialidad de los participantes, utilice seudónimos. A cada persona le asigne el nombre de una fruta, conformándose el grupo por: manzana, papaya, fresa, sandia, mandarina, uva y zapote.

Para dar respuesta a mis preguntas de investigación sobre los procesos de cambio suscitados en el taller, seleccioné dos casos, es decir a dos personas, cuyo proceso dentro del grupo me pareció relevante pues dan la posibilidad de observar cómo ante una problemática bastante compleja, adquieren cierto grado de conciencia sobre sus sentimientos, emociones y actuación, considerando más opciones fuera de sus paradigmas establecidos para mejorar la relación con sus hijos.

4.2 Metodología utilizada

De acuerdo a Martínez (1989), los pasos que seguí para aplicar la metodología que propone, fueron los siguientes:

1. Lectura general de la descripción de cada protocolo.
2. Delimitación de las unidades temáticas naturales.
3. Determinación del tema central que domina cada unidad temática.
4. Expresión del tema central en lenguaje científico.
5. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva.
6. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.
7. Entrevista final con los sujetos estudiados.

Enseguida plasmo una breve explicación de cada uno de estos pasos:

Primer paso: Lectura general de la descripción de cada protocolo.

Para este paso, revisé cada uno de los protocolos, es decir, los insumos escritos y audio grabados mencionados en la sección anterior. Martínez (1989) plantea que mediante esta revisión se puede revivir y analizar la situación concreta, para contar con una idea general de lo sucedido.

Segundo paso: Delimitación de las unidades temáticas naturales.

Este paso requiere de una revisión minuciosa para identificar: “cuando se da una transición del significado, cuando aparece una variación temática o de sentido, cuando hay un cambio en la intensión del sujeto en estudio” (Martínez, 1989, p.177). A esta demarcación de áreas importantes se les denomina unidades temáticas.

Tercer paso: Determinación del tema central que domina cada unidad temática.

Este paso es crucial ya que se realiza un resumen de las unidades temáticas para simplificar el contenido y así encontrar el tema central de cada una. Se deben de relacionar una con otra, intentando encontrar un significado.

Cuarto paso: Expresión del tema central en lenguaje científico.

En este paso, se “reflexionará sobre los temas centrales a que se ha reducido las unidades temáticas (que todavía están escritos en el lenguaje concreto del sujeto), y expresara su contenido en un lenguaje técnico o científico apropiado” (Martínez, 1989, p.179). Evidentemente, en este caso, estaré utilizando el lenguaje propio del Enfoque Centrado en la Persona y del Desarrollo Humano en general.

Quinto paso: Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva.

De acuerdo a Martínez (1989), este paso constituye el corazón o centro de la investigación ya que aquí se descubren o delimitan las estructuras del fenómeno investigado. Lo anterior nos exige concentrarnos en las características centrales y

concluyentes del fenómeno, dejando lo secundario o accidental de lado en la medida de lo posible.

Sexto paso: Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

La finalidad de este paso es integrar en una sola descripción, lo más exhaustiva posible, la riqueza de contenido de las estructuras identificadas en los diferentes protocolos” (Martínez, 1989, p.181).

Séptimo paso: Entrevista final con los sujetos estudiados.

Este último paso no se llevara a cabo con los participantes debido a que por el momento no puedo destinar tiempo para esta tarea por mis deberes laborales. Sin embargo es muy probable que tenga una entrevista con la directora del lugar donde se llevó a cabo la intervención para compartirle los resultados de este trabajo.

En síntesis, a lo largo del análisis, revise los protocolos implicados (audio grabaciones, transcripciones, hojas de trabajo de los participantes y bitácoras de cada sesión). Lo anterior se volvió una fuente de datos e información y, todo ello, se convirtió en mi insumo para obtener las unidades temáticas sobre las cuales extraje el tema central que intente explicar y clarificar por medio del uso de lenguaje científico propio del Enfoque Centrado en la Persona.

Concentre lo anterior, en una tabla con la siguiente estructura (ver Anexo):

Sesión 1		
Unidades temáticas	Tema central	Expresión en lenguaje científico

Una vez realizados los pasos anteriores, pude analizar los procesos de cambio más significativos en los participantes, lo cual me ayudó a organizar y sistematizar los resultados de la intervención.

Por otra parte, para responder a la pregunta sobre que aportaciones podré ofrecer a la institución, procedí con el análisis y organización de las fuentes derivadas de la observación, escucha e investigación documental, para así desarrollar el apartado de recomendaciones a la institución para realizar talleres de padres basados en el Desarrollo Humano. Los resultados obtenidos de ambos análisis los desarrollo y presento en los próximos capítulos.

CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Este apartado tiene como propósito dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas en el capítulo anterior y, por ende, mostrara los resultados de la intervención. A continuación procederé presentando a las participantes, abordare sus problemáticas y, después, mostraré su proceso de cambio de manera cronológica.

5.1 Presentando a la participante: Manzana

Manzana: es una mujer de 37 años, casada y con tres hijos. Una de sus hijas está en secundaria, su segundo hijo está en primaria y tiene déficit de atención, la tercer hija está en preescolar. En su casa, además de su esposo e hijos, vive su mamá, lo cual suma un total de 6 integrantes bajo el mismo techo. Ella se dedica al hogar y 3 días a la semana trabaja haciendo el aseo en casa de su hermana.

5.1.2 Identificando la problemática

Participante	Problemática identificada
Manzana	• Ansiedad y confusión interior • Maltrato de su madre • Mala relación entre sus padres siendo niña • No tiene una buena relación con su esposo • Sus hijos replican algunas conductas no positivas de su padre. • Se pone nerviosa y ansiosa al tener dificultades para educar a su hijo con trastorno por déficit de atención (TDA). • Diferencias con su madre en temas de la

casa y trato con sus hijos.

- Uso de la furia como herramienta para generar acción u ocultar sentimientos como la tristeza.
- Tendencia a querer controlar todo.
- Tendencia de tratar a su marido como si fuera un hijo.
- Culpabilidad por ser tan dura con su hijo con TDA.
- Debate entre romper el patrón de su mamá (no cariño y golpes) y entre ser permisiva y que sus hijos le tomen la medida.
- Somatización.
- Sensación de que conforme van creciendo los hijos es más difícil educarlos.
- Intentos de romper con los patrones de comportamiento de su madre.

5.1.3 Participación durante el taller y proceso de cambio

En este apartado, expondré cronológicamente, sesión a sesión, la participación de Manzana Posteriormente, basándome en el análisis del proceso vivido de la participante, responderé a las preguntas que guiaron mi análisis.

Participación de Manzana a lo largo del taller y su proceso de cambio

En la primera sesión, Manzana se mostró ansiosa o inquieta y no participó de forma espontánea, sino hasta que se le invitó al final de la sesión para que compartiera con el grupo como terminaba la sesión. Con la voz entrecortada y a punto de llorar leyó lo que registró en su hoja: “Soledad, inquietud, desesperación, frustración, alegría a la vida, feliz, ansiedad, ansiosa con los sentimientos” (Hoja de trabajo Manzana 1).

En la sesión inicial la participante mostró dificultad o resistencia para expresar sus sentimientos en un inicio, sin embargo, después pudo registrarlos y mencionarlos. Manzana identificó que tuvo varios sentimientos significativos, lo cual a su vez, le produjo ansiedad. Mencionó estar feliz y tener alegría por la vida pero al mismo tiempo otra serie de sentimientos se le hicieron presentes. Al parecer ella se encuentra en el estado que define Rogers (1978), en un “estado de incongruencia presentando confusión interior”.

En la sesión dos, la participante compartió que de pequeña su madre fue muy dura con ella, no recibió abrazos pero sí golpes y regaños. Nunca pudo expresar su inconformidad, porque en cuanto lo intentaba, siempre venía inmediatamente un golpe. Manzana comentó: “con mi mamá pues no fue muy, muy... se puede decir, ella y su mundo, nunca recibí un abrazo de ella que yo me acuerde, eran regaños, gritos y pórtate bien, y siéntate y haz, cosas así” (TC2, 463-465).

Por el contrario, con su papá siempre llevo una buena relación, se sentía querida y consentida. Entre sus padres siempre hubo gritos y pleitos por lo cual menciona: “una de las cosas que no me gustaba de niña era ver a mis papás peleando mucho. Eran gritos y cosas voladoras...” (TC2, 444-445). Su padre ya falleció y actualmente ella y su familia viven con su madre, por lo cual ahora se revive el conflicto de que sus hijos puedan o no expresarse frente a su abuela ante los problemas o discusiones que surgen en la cotidianidad.

La participante reconoce sentirse identificada con su madre en algunas ocasiones como cuando les grita y pega a sus hijos, así como cuando no pasa mucho tiempo con ellos. Sin embargo intenta compensar con amor, comunicación y permiso para la

expresión intentando que sus hijos tengan lo que ella no tuvo. Algunas veces se pregunta si está haciendo bien o mal, si los está educando bien o no.

Manzana indico que intenta promover que se expresen ya que como ella no pudo hacerlo durante mucho tiempo, guardo coraje y tristeza entre otros sentimientos. Comento también acerca del resentimiento que tiene con su marido, con el cual no tiene una buena relación. Además, mencionó que al día de hoy está con él por sus hijos. La participante vivió una niñez complicada por el trato recibido por su madre, así como por la mala relación que existía entre sus padres.

Al revisar el presente de Manzana se pueden identificar algunas similitudes entre ella y su madre. Se podría decir que, inconscientemente, ella ha repetido patrones heredados en algunos aspectos de la educación de sus hijos y en la relación con su pareja. Su tendencia actualizante es palpable, particularmente al observar como intenta mejorar o modificar su experiencia y la de sus hijos.

En la sesión número tres, la participante expreso las características o cosas que le agradan o desagradan de cada uno de sus tres hijos. En general no le agrada que sus hijos tomen la actitud de su padre que es de no colaboración en el hogar.

Compartió que uno de sus hijos tiene trastorno por déficit de atención (TDA) y sus continuos cambios de humor le ponen los nervios de punta, además de que le pesa mucho esta situación, pues sabe que nunca va a ser una persona normal y siempre será dependiente.

Su marido no la apoya con el problema de su hijo, pues no se involucra en el proceso de terapias y ajustes que tienen que hacer en casa para sobrellevar la situación. Comentó que no tiene una buena relación con su marido y que incluso cree que su hijo heredo el TDA de él. Solo está con él para no lastimar a sus hijos. La participante admite estar batallando mucho y haber tenido que controlarse y cambiar muchas cosas que no tenía planeadas. Con su hijo siempre es como volver a empezar, tiene que dedicarle mucho tiempo, dejar cosas y eso la estresa, sin embargo poco a poco ha ido encontrando alternativas para acoplarse. Menciona ahora ir paso a paso sin ponerse metas altas para no sentirse frustrada.

La participante expresó como ha sido su experiencia en su compleja situación familiar. Lo anterior ha ocasionado que distintitos sentimientos broten haciéndola entrar en un estado de vulnerabilidad. Existe constante amenaza en la vida de la participante ya que se enfrenta a situaciones complejas en la relación con su esposo y sus hijos. A pesar de todo lo anterior, la tendencia actualizante de la persona sale a brote pudiendo evidenciarse por los pasos que ha dado con su familia y sobre todo con su hijo.

Durante la cuarta sesión, La participante compartió que ha tenido dificultades con su madre ya que viven en la misma casa y han surgido diferencias en cuanto a temas de la casa y trato con sus hijos. Mencionó que son detalles pequeños pero son de todos los días y expresó no saber de qué lado ponerse, si de sus hijos o del lado de su mamá.

Más que cargarse a cierta postura o persona, la invité a escucharse y a que revisara que era lo que ella sentía que era lo mejor. Así mismo, también le resalté el tema de que cada quien debe de tomar su propia responsabilidad ya que a través de su diálogo lograba comprender que de cierta forma estaba asumiendo cosas que le tocaban a su madre. La invite expresar lo que ella requiere para estar bien y no solo basar su actuar en las necesidades de los demás.

Manzana comentó que de cierta forma sabía lo que tenía que hacer pero que hablar sobre sus problemas le hacía bien. Manzana expresó: “yo creo que ya el expresarlo así como que te abre el panorama, te hace sentir menos frustrada de lo que te sientes, entonces, esa es la parte que no, o que por lo menos a mí me ayuda el venir a terapia, eso de estar hablando de lo que sientes o de lo que traes. Me siento a gusto el expresar mi sentir... hablar...” (TC4, 1751,1755).

La experiencia de la participante ante la problemática vivida en casa no es satisfactoria. Presenta angustia al debatirse en cómo debe de actuar. La participante identificó que mediante la expresión adquiere cierto grado de comprensión o conciencia sobre su problemática

En la quinta sesión, Manzana nos compartió como ella recurre a la furia porque sabe que le funciona para que se hagan las cosas y le pasa muy seguido con su esposo: “bueno yo en lo particular mucho tiempo me escondí o todavía me escondo en la furia, en el enojo. Expreso lo que siento pero como no veo resultados entonces vuelvo a lo mismo y es cuando yo sé que estando enojada se hacen las cosas, entonces ya es así como que un juego o una caída de siempre, sobre todo con mi esposo” (TC5, 1056-1060). Nos comentó que la tristeza no le gusta, que es muy chillona pero no le gusta sentirse así y mejor recurre a la furia para sentirse activa.

A través de seguir explorando, Manzana expresó que mostrarse furiosa le ayuda a que las cosas se hagan pero sabe que no resuelve de fondo la situación. Nos compartió como por años ha vivido con el problema de que su esposo no cuida su imagen personal, como le procura la ropa y él no se cambia ni se cuida así mismo. Comentó como ella ha asumido muchos gastos de la casa y de cosas que necesitan sus hijos así como otras responsabilidades.

Le pregunte si había intentado otra manera para resolver las cosas sin recurrir a la furia y ella comentó al grupo que, en varias ocasiones, había tratado de hablar y explicarle las cosas a su esposo, pero que no le había funcionado y las cosas no se resolvían. Así, en esos momentos, ella volvía a enfurecerse.

Seguimos explorando y nos adentramos en el tema de la responsabilidad. Particularmente, en la manera como ella ha asumido el papel de la cabeza de la familia y como, en cierta forma, ella ha contribuido a que esa dinámica se mantenga, ya que se encarga de sus tareas y responsabilidades, además, de todo lo que podría corresponderle a su marido. Finalmente, le pedí que a través del análisis que habíamos hecho de su situación personal, pensara en que podía hacer diferente, que buscara ese ingrediente extra que necesitaba para que las cosas empezaran a cambiar. La invite a darse cuenta de que tenía en sus manos muchas cosas y que mi intención no era decirle que soltara todo lo que no le correspondía directamente como responsabilidad, sino más bien que reflexionara que elemento si podía soltar para aligerar su carga. Ella, instantáneamente, sugirió que podía soltar a su marido pero que no lo había hecho por no lastimar a sus hijos. Sugerí que, tal vez, lo que necesitaba soltar era parte de la

responsabilidad que le corresponde a su esposo y dejar de cargarlo como si fuera otro hijo. Manzana concluyó diciendo que se iba buscando cambios.

La participante identificó que ha utilizado la furia como herramienta para generar acción u ocultar uno de sus sentimientos predominantes, en este caso la tristeza. En otras palabras, ha sacrificado su emoción primaria en el intento de buscar resultados y ha utilizado como instrumento la furia. Por tal motivo, en muchas ocasiones su comunicación y acciones no han sido congruentes. Debido a que no está atendiendo lo que realmente siente, termina incomoda y sin resolver a fondo su problemática alejándose de una relación constructiva.

En la sexta sesión, La participante compartió que es muy cariñosa y apapachadora con sus tres hijos pero también identifica que es muy dura con el niño con déficit de atención para evitar un comportamiento rebelde y que le tome la medida, pero espera que lo entienda cuando sea más grande.

Sacó el tema de cómo su mamá no era cariñosa, mientras que su padre lo fue a su manera. Identifica que como ella vivió eso procura darles mucho cariño a sus hijos y menciona: “Entonces he tratado de cambiar esa parte, que no tuve, a la mejor por falta de que no la tuve pues yo lo hago con mis hijos. Yo sé que sí les demuestro y les enseño a demostrar su cariño... van a ser diferentes... van a ser diferentes ellos también”. (TC, 838,863).

A pesar de lo anterior, y de reconocer que está satisfecha con lo que está haciendo con sus tres hijos a través de sus diferencias, Manzana presentó cierta duda e incertidumbre sobre el cómo hacer las cosas diciendo: “Espero no echarlos a perder con tanto, o no llegarlos a hostigar con tanto” (TC, 883,884). Con lo anterior se refirió a que sentía que algunas veces les daba cariño de más y dijo: “Pero sí, trato de demostrárselos. Espero estar haciéndolo bien. Que el día de mañana, no arrepentirme de muchas cosas” (TC, 922,923).

Por otro lado comentó que estaba sumamente ansiosa ya que se acercaba la fecha de su cirugía y sentía que tenía que arreglar todo el mundo antes, a manera de regalo para su persona la invite a que se permitiera dejarse ayudar por los demás y dejarles

sus propias responsabilidades para que llegado el momento de la cirugía ella pudiera estar más tranquila ya que su cuerpo le estaba mandando todo tipo de señales corporales por el estrés (dolor, tensión etc.).

La participante expreso sentirse conforme con la educación que ha dado a sus hijos pero deja entrever cierta culpabilidad sobre la forma que aplica con su hijo quien tiene déficit de atención.

Identificó que está tratando de romper con el patrón de comportamiento de su madre por lo cual es muy cariñosa con sus hijos, sin embargo presenta confusión y cierto grado de angustia al no saber cuál es la justa medida de cada elemento para poder educar adecuadamente.

La participante presentaba un alto nivel de ansiedad por querer controlar todos los elementos de su vida por lo cual empezó a somatizar, resintiendo ésto en varias partes de su cuerpo.

En la séptima sesión, La participante escribió una breve carta para sus hijos donde les expresa su amor, su agradecimiento y su apoyo. Nos compartió que saber que son felices es lo más importante para ella. Mencionó que intenta darle el mismo cariño y atención a cada uno de sus 3 hijos pero que hace los ajustes necesarios para poder entregárselos a su nivel, Manzana mencionó : “Yo creo que respecto a mis hijos yo creo que trato de guiarlos a los tres por igual, les doy lo mismo, a su nivel a cada uno, depende, cada uno de ellos es diferente y si tienes que tomar tácticas diferentes con cada uno, pero sí se los expreso, si se los digo” (TC,448,451).

Su hija la mayor publicó un mensaje en face book relacionado a la muerte. Dicho suceso le produjo mucho miedo y a partir de este comentario expreso que conforme van creciendo los hijos es más difícil educarlos. Como ella siempre tuvo que hacer todo a escondidas de su mamá, quiere fomentar la confianza y comunicación con su hija para así guiarla y apoyarla dentro de lo posible, Manzana compartió: “yo nunca tuve todo, siempre todo fue a escondidas en mi casa, entonces yo prefiero que mi hija me diga: ¿sabes qué mamá?, voy aquí, voy allá, prefiero la confianza que a las escondidas” (TC7, 608,611). También compartió que a sus 17 años, ella dejo de

hablarle a su mamá durante todo un año por mero orgullo. Este hecho, es otro elemento que la impulsa a querer hacer las cosas diferentes y no repetir lo que vivió con su mamá.

Reconoce que a veces cae y repite comportamientos, pero también alcanza a ver sus aciertos. Al ser la última sesión, concluyó que expresarse y sacar sus sentimientos es liberador. Así mismo expreso tener muy claro que debe dejarles sus responsabilidades a los demás. Se reconoció como amorosa, práctica y alegre.

La participante intenta educar a sus hijos por igual pero reconoce que hay que hacer ajustes de acuerdo a la edad, personalidad y situación de cada uno, así mismo se encuentra ante la dificultad de educar a una adolescente. Reconoció que está intentando no repetir patrones de comportamiento familiar. Compartió que la expresión y reflexión de sus sentimientos es liberador y que sabe que tiene que soltar responsabilidades que no le tocan. Finalmente reconoció varias cualidades positivas de su persona.

5.1.4 Respuesta a las preguntas de investigación

A continuación, una vez descrita la participación de Manzana, retomo las preguntas de análisis para dar cuenta del proceso de cambio que ella manifestó en el transcurso de las sesiones del Taller. Inicio formulando de nueva cuenta cada una de las preguntas de análisis y, en seguida, intento dar una respuesta a las mismas.

¿Qué cambio(s) reporta Manzana a partir de su participación en el taller al tomar conciencia de su experiencia vivida y al contactar sus sentimientos y emociones?

Manzana mencionó que compartir sus problemas le permite ver todo el panorama y poner todo en perspectiva, y que la expresión de sus sentimientos es liberador.

Manzana reconoció que recurría a la furia, como si esta fuera un motor para echar a andar las cosas en su casa, pero reconoció que de esa forma no se resolvía nada de fondo, por lo cual, comentó que tenía que buscar nuevas formas de actuar, es decir, hacer cambios.

Uno de los cambios más significativos que Manzana mencionó desear poner en práctica fue el de “soltar responsabilidades que no le tocan”.

En la última sesión, Manzana se reconoció y describió como amorosa, practica y alegre.

¿Qué alternativa(s) de acción manifiesta desarrollar Manzana para mejorar la relación con sus hijos a raíz de su participación en el taller?

Manzana reconoció a través del análisis de la relación con sus hijos, que se ha equivocado muchas veces, pero que también ha tenido muchos aciertos y esto le produce satisfacción.

Al voltear atrás y ver como la relación con su madre no fue satisfactoria. Ahora Manzana mencionó estar prestando especial atención en ofrecerles a sus hijos amor, cariño y contacto físico.

Otro elemento clave que Manzana mencionó estar ofreciendo, contrario a lo que ella recibió de su madre, es la confianza y la comunicación para guiar y apoyar a sus hijos.

5.2 Presentando a la participante: Papaya.

Papaya: es una mujer de 46 años, casada y con cuatro hijos. Tiene una hija en edad preescolar que nació 15 años después de su hermano, por lo cual es la chiquita de la familia. En su casa, además de su esposo e hijos, vive una hija mayor que se encuentra separada y tiene dos hijos pequeños, lo cual suma un total de 8 personas viviendo bajo el mismo techo. Su ocupación es el hogar y además cuida a sus nietos para que su hija mayor pueda salir a trabajar.

5.2.1 Identificando la problemática

Participante	Problemática identificada
Papaya	• Angustia y confusión • Padres distantes (no contacto físico). • Madre muy dura • Desesperación, angustia y coraje al no saber cómo actuar en momentos claves de la educación de sus hijos y nietos. • Culpa por no haber defendido a sus hijos y nietos de su esposo que siempre ha sido intolerante y grosero. • No sabe cómo darle amor a su hija quien se lo demanda constantemente. • Necesidad propia de cariño y amor. • Dificultad para reconocer y expresar sus cualidades personales.

5.2.2 Participación durante el taller y proceso de cambio

En este apartado, expondré cronológicamente, sesión a sesión, la participación de Papaya. Posteriormente, basándome en el análisis del proceso vivido de la participante, responderé a las preguntas que guiaron mi análisis.

Participación de Papaya a lo largo del taller y su proceso de cambio

En la sesión uno, La participación de Papaya fue sumamente breve y básicamente compartió lo que registró en su hoja de trabajo: “En el espejo me reflejo con preocupación, angustia, confusión...más allá que debo de tomar todo con calma” (Hoja de trabajo Papaya 1).

Papaya compartió sentirse preocupada y angustiada por no saber cómo cumplir con sus deberes, además de educar a su hija y a sus nietos al mismo tiempo (cuida a sus nietos mientras sus hijos se van a trabajar).

La participante mencionó saber que debe de tomar con calma las cosas sin embargo hay sentimientos predominantes que la llevan a un estado que Rogers (1978) define como incongruencia dónde la confusión es palpable.

En la sesión dos, Papaya compartió que sus padres fueron duros y distantes, así mismo nunca promovieron el contacto físico. Recordó a sus padres muy enfocados en sus ocupaciones y compartió: “Mis papás eran muy distantes, no eran querendones, nos regañaban, nos castigaban por lo mal que nos portábamos”. “Yo veo a mi mama torteando en la cocina y a mi papá lo veo llegando de trabajar en su bicicleta, mi mamá era muy dura, más que mi papá” (Hoja de trabajo Papaya 2).

Menciono sentir nostalgia por el pasado y angustia por el presente. Por último expresó que estaba confundida en si se debía o no pegar a los hijos para educarlos bien.

La participante puso de manifiesto su angustia, que Rogers (1978) define como un estado de incomodidad o tensión que surgió en relación a las dudas que tiene sobre cuál es la mejor forma de educar.

En la sesión tres, Papaya no compartió verbalmente durante la sesión, pero en su cartulina plasmó algunos dibujos y frases con respecto a cómo le gustaría que fuera la relación entre sus hijos y nietos a quienes cuida mientras su hija trabaja:

“Hablando y brindándoles cariño, amor, paciencia, comprenderlos”.

“No me gustaría que se faltaran al respeto, que sean hermanables entre ellos y los demás, mayores”.

“Me gustaría que se respetaran, que sean amables, no se digan groserías, que se golpeen”.

(Hoja de trabajo Papaya 3)

Papaya expresó sentir desesperación, angustia y coraje al no saber qué hacer en ciertos momentos y mencionó lo siguiente:

“Yo encuentro desesperación, angustia, coraje de que en esos momentos no sé qué hacer”.

“Gritar, regañar a veces, decir cosas que quiero decir”.

(Hoja de trabajo Papaya 3).

La participante limitó su expresión verbal, sin embargo por medio de dibujos y palabras, expresó sus deseos y sentimientos predominantes pertinentes a la relación entre sus hijos y nietos. Papaya puso de manifiesto nuevamente su angustia por no saber qué hacer en ciertos momentos.

En la sesión cuatro, Papaya comentó como durante su niñez no recibió besos ni abrazos de parte de sus papás. Su madre era la que les pegaba. A pesar de lo anterior, comento no sentir rencor, más bien cariño por que fue su forma de educarlos ante las circunstancia pues tuvo una familia muy numerosa. Ahora ella como madre ha

empezado a identificar que sus actos han tenido repercusiones sobre sus hijos. Sobre todo, su hija la mayor le ha dicho que tiene recuerdos de cómo no le brindaron cariño y como sobre todo el papá la rechazaba y le decía malas palabras.

Tiene una hija pequeña que tuvo después de 15 años de manera inesperada, quien es muy cariñosa y demandante de atención y cariño lo cual suele meter en un aprieto a Papaya ya que no está acostumbrada a tanto contacto además de que tiene muchas obligaciones del hogar por cumplir.

Recordó que realmente no tenía comunicación con sus papás y en la actualidad le cuesta trabajo tener comunicación con sus hijos. Mencionó saber que está mal porque le falta abrirse y tener más contacto con sus hijos, si les da cariño pero pareciera que no se los da de la manera en que lo necesitan, sobre todo a la pequeña. Como familia reconoció que les falta comunicación y unión y expresó: “entonces como yo nunca tuve tampoco mucha comunicación con mis papás a la mejor también yo no me siento tampoco de decírselo a mi esposo, de decirle lo que les pasa a mis hijos o qué se yo. No me siento, en ratos como que me bloqueó y ups ¿aquí cómo le hago, aquí qué hago? No me siento como con de que ay pues tengo que... se los tengo que dar abiertamente sin temor a nada, pero a veces me detengo porque siento que ellos no se van a sentir cómodos o no sé” (TC4, 204,234).

Intervine para hablar sobre los patrones de comportamiento que a veces se siguen pero sobre todo para hacer énfasis en cómo es difícil hacer algo que no se nos enseñó, en este caso, dar cariño y propiciar la comunicación. La participante reconoció que es difícil cambiar pero no imposible y por ello es que se encuentra intentándolo.

Compartió que su esposo siempre ha sido intolerante y grosero con los hijos y ahora con los nietos. Ella reconoció nunca haber hecho nada al respecto por lo cual ahora presenta culpa: “Chin! Yo también soy culpable, soy mucho muy culpable también porque yo nunca hice nada, permitiendo también que les dijera hasta lo que no, y hasta hoy que ella también me dice, mira mamá, vi esto, esto y esto me enseñaron, esto y esto. Y yo...” (TC4, 600,604). En la actualidad ocasionalmente pone algunos altos o al

menos le dice a su esposo que no les diga cosas pues son niños. Yo intenté remarcar como poco a poco estaba aprendiendo a romper con los patrones aprendidos.

Finalmente, la participante expresó sentirse confundida por no saber si darles mucho o poco cariño es bueno o malo: “Digo, oye ahí como le hace uno, si les das mucho cariño, yo pienso que es malo, no sé. Y es lo que yo quiero aprender, si el darles de más cariño es malo, o no darles tampoco, o darles más o menos o cómo, porque ahora los veo que se están pasando de ser buenos. De contestar más, de que les dices: hagan esto. No yo no, lo hizo fulanito. No, te estoy diciendo a ti que lo hagas. No es que yo no, y yo no. Y no lo hacen y no lo hacen” (TC4, 698,704).

A través del relato de la participante se pueden observar varios elementos que denotan como está repitiendo un patrón de comportamiento en cuanto al contacto, relación y educación con los hijos. Hay incongruencia y angustia pues se ha dado cuenta de que podría actuar diferente y así cambiar para tener relaciones más satisfactorias con sus hijos. La participante mostró un alto grado de confusión en lo referente al modelo a seguir para la educación de los niños.

Durante la sesión cinco, Papaya solamente compartió durante la ronda final de comentarios para el cierre de la sesión pero comentó que, gracias al relato de los otros pudo revisar algunos aspectos de su vida y sabe que ha recurrido a ponerse caretas a manera de recurso: “ Pos me voy tranquila, los escuché y me vi en mi vida, pues, me vi en mí pero los escuché tranquilos...no ponerle las caretas...porque yo también las he puesto y me las han dicho también, pero me voy tranquila de escucharlos...”(TC,1962,1965).

Las caretas o mascararas se utilizan como un recurso de protección para afrontar ciertas situaciones, sin embargo al no expresar lo que realmente se piensa o se siente, se cae en un estado de incongruencia. Se podría decir que al existir una amenaza, como respuesta hay una defensa.

En la sesión número seis, Papaya comentó que ella no es muy apapachadora y que su hija le dice que casi no le hace caso y que se pone triste. A través de este encuentro imaginario y en la vida real su hija le hace la solicitud de mayor atención y

cariño: “La vi ahí diciéndome que la abraza, ella me pide mucho amor, me pide mucho amor, y yo no soy tan así, tan, tan, o sea, sí los abrazo, si los beso... no tan como ella quisiera, ella si la tuviera todo el día abrazándome, besándome, ella es feliz”.

Debido a que su hija llora mucho, trata de explicarle que si la quiere pero que tiene varias cosas que hacer y reconoce que no sabe cómo darle el amor que ella le pide. Le comenté que yo escuchaba como su hija era muy clara en su petición así que le sugerí revisara que sentía ella ante esa situación. La participante expresó sentir algo parecido a su hija, admitiendo que también necesita cariño y amor, tal vez a raíz de que ni su esposo ni sus padres se lo dieron: “Como que yo también siento lo mismo que ella, como que también... como también cariño y amor, no sé si, de mi esposo o de mis padres que no me lo dieron nunca, ese amor no lo tuve pues de ellos así como mis hijos, mi hija me lo pide, no lo tuve,... mis hijos los grandes pues no se los di tan como se lo he estado dando más a la más chica” (TC, 215,223).

Ya que ella no recibió, tampoco se lo dio a sus hijos más grandes y ahora está aprendiendo a hacerlo con su hija la más pequeña. Papaya concluyó con que se quedaba con el pedimento que le estaba haciendo su hija, escribiendo lo siguiente: “Relajada y me llevo tarea de dar más tiempo a mi hija” (Hoja de trabajo 6). La participante mostró angustia al hablar sobre su proceso de empezar a dar más cariño y amor su hija. A través de su relato se puede identificar como hay un patrón de comportamiento familiar. Sus papás no le dieron mucho cariño, amor o caricias y ella replicó estos comportamientos con sus hijos los más grandes. En la actualidad hace conciencia de esta situación impulsada por las demandas afectivas de su hija pequeña y se da cuenta de que también se entremezclan sus propias necesidades de cariño.

En la sesión siete, la participante les escribió a todos sus hijos lo mucho que los ama, y que son su todo a pesar de sus defectos y virtudes. Comentó que a lo mejor a los grandes no les expresa mucho pero que a la chiquita sí, pues si no lo hace, su misma hija se lo recuerda.

Compartió sentirse a gusto y satisfecha expresándole ésto a sus hijos y además nos contó que aprovechando que tuvo una visita de todos, decidió expresarles que los quería y que eran muy importantes para ella. Esto la hizo sentirse feliz, contenta, liberada, con una emoción difícil de expresar: Me siento a gusto, me siento satisfecha,..... hace como ocho días tuve una experiencia y sí se los dije a todos, porque todos fueron a visitarme y se los dije, me nació pues, de que nos hicieron que los hijos es lo mejor que tenemos en la vida, entonces en ese momento si se los dije, pero en se me hace difícil estárselos diciendo como en cada momento” (TC7, 1033,1038), “Yo sí me sentí feliz, me sentí bien contenta de podérselos expresar, es algo que no sé, no se puede explicar la emoción” (TC7, 1045,1047). Papaya habló también de una sensación de libertad al expresar lo que siente: “Sí, como que te liberas: por fin lo dije, pero sí es una felicidad, muy bonito estarles diciendo.... ya están casados y grandotes, pero sí la chiquita es la que me trae (TC7, 1052,1054).

Cerró la sesión comentando que se iba libre de poder expresar sus sentimientos y llevándose herramientas para poder seguir. Concluyó sentirse contenta y liberada, así mismo pudo identificar que es responsable, amable y servicial:

“Pues yo me voy libre de poder expresar mis sentimientos y llevo muchas herramientas para poder seguir, me voy contenta y liberada. Mi corazón también es para ella, que también es muy amable, cariñosa y muy amistosa, y la quiero mucho.

¿Nos compartes ahora tu corazón?

Yo, ¿el mío, el que yo escribí?

Yo me siento que soy responsable y también amable y me gusta servir, soy muy servidora de lo que me pongan a hacer, me gusta ayudar. Me costó trabajo, pero sí” (TC, 1257,1268).La participante logro expresar sus sentimientos, lo cual le permitió sentirse liberada y feliz. A pesar de cierto grado de dificultad, finalmente pudo reconocer y expresar varias de sus cualidades.

5.2.3 Respuesta a las preguntas de investigación

¿Qué cambio(s) reporta Papaya a partir de su participación en el taller al tomar conciencia de su experiencia vivida y al contactar sus sentimientos y emociones?

Papaya identificó que la demanda de cariño de su hija pequeña, le hacía ver su propia necesidad de cariño ya que ella no lo recibió ni de sus papás, ni de su esposo. Así mismo, reconoció que era muy difícil cambiar pero no imposible y por ello estaba intentándolo. Al término del taller, Papaya mencionó sentirse más libre de expresar sus sentimientos. En la última sesión, Papaya se reconoció y describió como responsable, amable y servicial.

¿Qué alternativa(s) de acción manifestó Papaya para mejorar la relación con sus hijos a raíz de su participación en el taller?

Después de analizar que había estado replicando comportamiento de sus padres, Papaya fue capaz de decirles a sus hijos que los quería mucho y que eran muy importantes para ella. En relación a su hija la más pequeña, mencionó llevarse muy presente su solicitud de cariño y atención.

5.3 Aportaciones a la institución

En el siguiente apartado, daré respuesta a mi tercera pregunta de investigación. Esta pregunta, repitémoslo, es: ¿Qué aportaciones se podrían dar a la institución dónde se llevó a cabo la intervención para impartir talleres para padres desde la propuesta del Desarrollo Humano?

Me parece pertinente iniciar planteando una justificación sobre la importancia que tiene la impartición de talleres para padres de familia. Dada mi experiencia y la información recabada antes y durante la intervención por medio de entrevistas,

cuestionarios, las sesiones del taller y el análisis de resultados, pude observar que los padres experimentan importantes niveles de preocupación y angustia en torno a cómo deben de educar a sus hijos. Así mismo, me pude percatar de que a los padres les resulta difícil lidiar con sus emociones en lugar de que éstas se vuelvan herramientas para su crecimiento.

Considero que la sociedad contemporánea va aumentando cada vez más las exigencias y estándares de lo que debemos ser y de lo que debemos de lograr en la vida, evidentemente, esto incluye la tarea de ser padres. Las demandas de esta labor son muchas (sustento económico, alimentación, escucha, compañía física y psicológica etc.), a veces son tantas las responsabilidades, que los padres no alcanzan a cubrirlas sintiéndose angustiados y culpables o en otros casos por su exigencia personal creen no dan el ancho sintiendo confundidos, incompetentes e irresponsables por no estar logrando el objetivo de formar y educar a sus hijos correctamente. Nadie nació siendo padre y las circunstancias de cada persona se extienden a posibilidades infinitas porque cada hijo es distinto. Por tal motivo, las necesidades y posibilidades de padres e hijos se multiplican y por ello no hay instrucciones precisas a seguir, sin embargo, la orientación puede ayudar en alguna medida a que los padres sientan y en efecto realicen esta tarea de la mejor forma posible.

Dada la complejidad de la sociedad moderna considero muy útil que se expongan temas de actualidad en sesiones comúnmente llamadas escuela para padres como la violencia, el sexo, internet y redes sociales con sus beneficios y peligros, el bullying etc. Mi propuesta es que las sesiones de padres provean de esta información pero que también se procuren espacios especiales que tengan como base el Enfoque Centrado en la Persona.

Considero que uno de los temas más relevantes sería el tema de las emociones, su comprensión y su manejo. Creo que de forma generalizada, se presta poca atención al tema y se provee de poca formación y educación en la materia siendo que es medular en nuestras vidas. Este trabajo podría favorecer la expresión y exploración de las emociones, lo cual suele aportar información sobre la persona en cuanto a sus necesidades, motivaciones y deseos. Cuando una persona se conoce mejor puede ser

capaz de modificar y orientar sus compartimientos y acciones hacia sus objetivos personales y es aquí donde vuelvo a enlazar la relación padre hijo, ya que un papá que se conoce mejor tiene la posibilidad de hacer ajustes en su vida, en sus ideas y en sus acciones impactando significativamente la vida de sus hijos.

Para poder lograr lo anterior, es decir, que los padres puedan trabajar sus emociones, sería de suma importancia que las condiciones propuestas por Rogers (1978) para un proceso terapéutico eficaz estuvieran presentes.

Al experimentar y vivir estas condiciones en persona, los padres no solo podrían avanzar en sus procesos personales si no que podrían aprender a identificar y replicar estas condiciones con sus hijos.

Enseguida pretendo definir y describir de manera general, una serie de actitudes base del Enfoque Centrado en la Persona, que siendo aplicadas, pueden llegar a ser muy útiles para que los padres puedan afrontar con sus hijos la problemática de la sociedad actual. Si los padres son congruentes, empáticos y saben escuchar, es muy probable que pueden dialogar y resolver prácticamente cualquier tema y conflicto referente a sus hijos pero sobre todo ellos, se podrán sentir escuchados, comprendidos y valorados.

Congruencia: cuando los padres logran congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones, es muy factible que interactúen, se comuniquen y tomen decisiones de forma asertiva. Esto automáticamente se refleja en los hijos quienes pueden contar con un modelo de congruencia que los puede orientar en su caminar por la vida.

Consideración positiva incondicional: con fines prácticos, de acuerdo a Rogers (1978), se pueden considerar como sinónimos de este concepto, la aceptación y la valoración que sería importante adoptar con cada uno de los hijos, pues eso les puede ayudar a sentirse aceptados, lo cual puede reforzar su seguridad y sobre todo les puede ayudar a comprender, que son valiosos independientemente de cualquier situación, decisión o error.

Empatía: en particular, me parece importante definir este término para lograr una mayor comprensión del punto que deseo exponer. La empatía “consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como si”(Rogers, 1978, p.45).

Nadie como un padre para “ponerse en los zapatos de sus hijos”, ya sea por los recuerdos de su juventud, porque conoce a profundidad la dinámica familiar o porque quiere lo mejor para sus hijos, un padre puede fortalecer su actitud empática, lo cual se puede traducir en un alto nivel de confianza pues los hijos se sienten comprendidos, facilitando de esta forma la interacción padre-hijo.

Escucha empática: tomando como base la definición anterior, ahora revisaremos el termino de escucha empática, que significa escuchar activamente en un estado de empatía o comprensión empática como también la denomina Rogers (1978).

Si verdaderamente se aplica este tipo de escucha, será mucho más sencillo que los hijos se atrevan a hablar de sus problemas o preocupaciones. Si primero escuchamos, después se facilita que se pueda conversar, intercambiar ideas y con esto, los padres pueden tener la posibilidad de ofrecer una retroalimentación significativa dotada de comprensión, amor y conocimiento. En resumen, se puede generar una mejor comunicación, teniendo así, los padres la posibilidad de orientar y ayudar a sus hijos.

Quisiera ahora resaltar el valor de la familia y como trabajar para mejorar las interacciones dentro de la misma pueden llevar a que cada vez sea más funcional trayendo múltiples beneficios a todos a sus integrantes.

De manera personal, considero que la familia es una institución única, llena de riqueza y elementos que permiten a sus miembros crecer y desarrollarse. Bradshaw (2000) explica de manera muy completa la importancia de la familia, mencionando que cuando esta es funcional, se convierte en una unidad de crecimiento, donde se satisfacen las necesidades emocionales de sus miembros, logrando un balance entre autonomía y dependencia que permite el crecimiento y desarrollo de sus miembros, incluyendo a los papás. Es en la familia, donde los individuos aprenden a socializar y

donde los niños forman su carácter, sus valores morales y su autoestima que en innumerables ocasiones llevarán hasta su vida adulta. Debido a lo descrito anteriormente, considero que una recomendación importante para la sociedad es seguir apostándole a la familia como una institución que no ha perdido vigencia y que por el contrario, puede contribuir a que las personas vivan con mayor bienestar.

Es pertinente mencionar que de acuerdo a Bradshaw (2000) todas las personas necesitan sentirse valiosos, ser tocados y retroalimentados por lo demás, así mismo requieren una estructura de apoyo fuerte para poder atreverse a caminar y crecer ante los retos de cada etapa de la vida. Todas las personas necesitan afecto y reconocimiento, pero también retos y estímulos para superarse, requieren también de espiritualidad y de realización personal. Menciono todo lo anterior, ya que la familia es el mejor y más fecundo lugar para encontrar y cubrir estas necesidades. Tomando en cuenta dichas necesidades, los padres pueden prepararse, generar alternativas y promover acciones en el núcleo familiar para que los hijos crezcan fortalecidos y en general padres e hijos vivan en un ambiente de bienestar.

5.3.1 Recomendaciones prácticas para las instituciones educativas

Enseguida presento una lista de recomendaciones básicas que se pueden poner en práctica para la realización de talleres para padres de familia en instituciones educativas:

- Programar las sesiones de los talleres dentro del horario de clases de la escuela para que los padres no tengan que cuidar y estar pendiente de sus hijos al menos en ese momento y puedan tomarse un par de horas exclusivas para ellos y su trabajo personal.
- Evitar que el horario del recreo de los niños y el horario del taller coincidan para evitar ruido y distracciones. En caso de que sea posible, buscar el espacio o el salón más alejados del patio o área de juegos.

- Evitar dentro de lo posible que las sesiones de los talleres se empalmen con otras juntas y actividades propias de la institución ya que eso puede generar distracciones en el desarrollo de las sesiones e inclusive inasistencias de los padres de familia.
- Independientemente del facilitador, terapeuta, psicólogo, platica, taller o intervención que se conjuguen y ofrezcan a los padres, es muy importante considerar y hacerle saber a los padres de familia, que no hay reglas ni recetas exactas para tratar y educar a sus hijos. Menciono esto, ya que suele suceder que los padres van en busca de respuestas o soluciones sencillas ante la aparente incapacidad de resolver sus conflictos por ellos mismos.
- Al tratar sentimientos, emociones y temas complejos, hay que evitar ser directivos ya que cada persona tiene su proceso y sus tiempos para hacer conciencia, aceptar ciertas situaciones y decidirse a hacer ajustes o cambios en sus vidas.

Concluyo este apartado resaltando la importancia de que los padres trabajen con sus sentimientos o emociones para que puedan ser cada vez más congruentes en sus vidas. La información sobre temas actuales, pero sobre todo el conocimiento y vivencia de elementos como la consideración positiva incondicional, la empatía y la escucha empática pueden llevar a los padres a interactuar con mayor fluidez en la relación con sus hijos posibilitando relaciones más constructiva.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES

En este capítulo, analizaré la teoría utilizada para identificar si los conceptos son aplicables y útiles para comprender lo sucedido a lo largo de las sesiones. Realizaré lo anterior, contrastando mi marco referencial con lo que pude observar a lo largo de la intervención y las evidencias encontradas. Así mismo, es mi intención relacionar los conceptos de Desarrollo Humano con la teoría sobre la relación entre padres e hijos.

Previamente a la realización de la intervención, yo me di a la tarea de construir un marco teórico básico, incluyendo una explicación teórica sobre las condiciones necesarias para que se dé un proceso de cambio en las personas y, sobre todo, información relativa a la crianza positiva. Sin embargo, al interactuar con el grupo de padres de familia, me percaté de que requería otros recursos teóricos para comprender los movimientos, avances y procesos de cada uno de los participantes a lo largo de la intervención. Por lo anterior, añadí conceptos de la teoría Desarrollo Humano sobre la valoración condicional, las etapas del proceso de cambio y las emociones. Como teoría complementaria, incluí conceptos relativos a la relación padre e hijo, centrándome en las dificultades que surgen por las proyecciones y la repetición de patrones.

Doy inicio a este diálogo con las aportaciones teóricas antes mencionadas, retomando la pregunta formulada en mi marco referencial, siendo esta la siguiente: Si las personas contamos con la tendencia actualizante, ¿por qué hay adultos confundidos, sin poder comprenderse a ellos mismos, con situaciones no resueltas, con problemas internos y con los demás? Es evidente que podría haber múltiples respuestas a esta pregunta, sin embargo, gracias al concepto de la valoración condicional pude comprender, en cierta medida, una de las razones de la desorganización psicológica que puede llegar a presentar una persona.

Durante algunas sesiones de la intervención, alenté a los participantes a que exploraran su pasado. Gracias a su apertura y de lo que decidieron compartir en el grupo fue patente que muchos de sus gustos, acciones, ideas y hasta su forma de sentir y expresarse fue moldeada por sus familiares mayores, sobre todo, sus padres.

En muchas ocasiones, sus emociones primarias y sus gustos fueron sacrificados en aras de agradar a sus padres o simplemente por el hecho de sentirse aceptados.

Desafortunadamente, tal como dice Rogers (1978) esto puede volverse un sistema de vida y puede llegar a suceder que los niños dejan de actuar en favor de sus necesidades, lo cual tarde o temprano hace brotar confusión e insatisfacción que se arrastra, inclusive hasta la vida adulta. La valoración condicional es un concepto que me permitió relacionar el hecho de que varios de los padres, ya en su vida adulta, argumenten que durante su niñez tuvieron que actuar de cierta forma aun y en contra de sus deseos y necesidades (por ejemplo, portarse bien, no llorar, atender a sus hermanos, etc.), así como sobrellevar comportamientos de sus padres (aguantar regaños, golpes e insultos) y pasar por alto necesidades propias de su edad (afecto, contacto físico, comunicación, etc.). Inclusive, hay comportamientos y situaciones de los adultos que el niño acepta como normales y buenos porque así se le hace ver o porque sabe que si los admite está garantizada la aceptación o armonía con ellos.

Lo anterior puede suceder también con otros adultos con los cuales los niños tengan contacto y este tipo de valoración es común que se empiece a dar también fuera del núcleo familiar. Tal como mencione anteriormente, la valoración condicional puede constituirse en un sistema de vida y, lamentablemente, llevarse a la adultez. En este punto, tomo la propuesta de Rogers (1978), el cual señala que la persona puede entrar en un proceso de cambio que le permita generar nuevas alternativas para una vida más plena. De acuerdo a la teoría de Rogers, las personas pueden comenzar un proceso de cambio si se dan ciertas condiciones. Contrastando esta idea con mi experiencia durante la intervención, puedo comentar que hubo contacto entre las diferentes personas del grupo y una servidora, manifestado por el interés, la voluntad y la apertura que se vivió durante las sesiones. Asimismo fue evidente que los participantes se encontraban en un estado de vulnerabilidad, ya que voluntariamente asistieron al grupo y desde un inicio manifestaron sus problemas y sus angustias. Por otro lado, me parece que fui congruente con cada uno de los asistentes recibiendo y expresándome con sinceridad ante cada uno de ellos. La consideración positiva

incondicional y la comprensión empática de mi parte fueron fundamentales y piezas claves para que los integrantes del grupo, a pesar de sus diferencias, se sintieran comprendidos y aceptados, tal y como son, e independientemente de su pasado, sus problemas y formas de actuar. No puedo asegurar haber ofrecido estas condiciones de forma perfecta pero si puedo argumentar que estuvieron presentes durante mi intervención y que los integrantes del grupo lograron percibirlas, ya que se manifestó en su apertura al hablar y su voluntad para afrontar sus conflictos.

Dicho lo anterior, considero que las condiciones antes comentadas son necesarias y suficientes para que la persona comience a fluir y, poco a poco, inicie su propio camino de cambio, desde conocerse más, comprenderse a ella misma y a los otros, aceptar y reconciliarse con su historia e inclusive generar nuevos pensamientos e ideas que sean detonadores de cambios significativos.

Considere también, dentro de mi marco teórico, las siete etapas del proceso de cambio que tiene la persona dentro de un proceso terapéutico. A pesar de que estas etapas me parecen muy útiles para comprender como una persona empieza a moverse de un estado de fijeza a permitirse sentir un mar de emociones que paulatinamente van siendo acogidas y digeridas, contrastándolas con la vida real y el proceso vivenciado en la intervención, me pareció muy complicado identificarlas. Considero que afortunadamente, los integrantes del grupo de padres se movieron en un sentido positivo y su proceso me pareció menos segmentado. Desde la primera sesión, todos dieron el paso de expresar al menos un poco de sus emociones y sus problemas con sus hijos o familias. Todo este material se fue ampliando y desmenuzando a lo largo de la intervención. Después de varias sesiones, note que las personas estaban más seguras de expresarse, a pesar de que cada vez mencionaban temas más complejos y dolorosos. Para las últimas sesiones, los papás expresaron querer hacer las cosas diferentes incluyendo lograr cambios en ellos y en la relación con sus hijos. (este proceso que acabo de sintetizar no me permiten observar las etapas mencionadas por Rogers).

Otro apartado, sumamente importante, que desarrolle dentro de mi marco teórico fue, el tema de las emociones. Revisar qué son y cuáles son sus funciones, me ayudó a poner en contexto mi intervención, ya que en gran medida las emociones de cada uno de los participantes del grupo se volvieron la materia prima para trabajar en la intervención. Hay conceptos claves que me permitieron comprender cómo, en algunas ocasiones, a pesar de estar viviendo intensamente sus emociones, las personas no logran resolver sus conflictos o al menos sentir que avanzaban sobre el camino correcto. Es aquí donde la clasificación de las emociones tomó especial relevancia.

De acuerdo a Greenberg (2000), las emociones desadaptativas son incómodas e incluso indeseables pues la persona no ha aprendido del todo a expresarlas y modularlas. Por este motivo, suele ser muy incómodo para la persona sentir las, lo cual, a su vez, impide ver la función que podría estar teniendo en nuestras vidas y, evidentemente, se podría estar bloqueando cualquier idea para resolver un problema. De acuerdo a lo observado, sobre todo al inicio de la intervención, los padres mostraron disposición para estar y compartir en el grupo. Sin embargo, el tocar sus emociones era doloroso y desconcertante pues no sabían cómo manejarlas. Conforme fuimos avanzando en las sesiones, dichas emociones fueron menos amenazantes, permitiéndoles encontrar algunas opciones, cambios o mejoras.

Otro tipo de emociones, presentadas por algunos de los padres, fueron las emociones secundarias e instrumentales. En el primer caso, en general, los padres les expresaban a sus hijos y familia enojo en lugar de sus sentimientos primarios como el miedo y la tristeza, pues consideraban que mostrando el enojo parecían más fuertes. También el enojo se manejó como una emoción instrumental para conseguir objetivos como tareas terminadas y actividades del hogar. En ambos casos, las emociones primarias fueron ignoradas. En muchas ocasiones sucede que las personas no saben cómo manejar las emociones debido a que no tuvieron educación sobre el tema emocional en su casa. Cuando se dan estos casos, las personas van sorteando sus dificultades sobre la marcha, pero acompañadas de una gran carga de confusión y angustia. Es en este punto, en donde creo conveniente mencionar el término de

incongruencia propuesto por Rogers (1978), pues un mal manejo de las emociones puede afectar distintas esferas de la vida surgiendo diferencia entre el yo y la experiencia, produciendo tensión y confusión en la persona.

También es importante mencionar que, cuando un padre de familia vive en un estado de incongruencia y tiene dificultades para manejar sus emociones, su comportamiento y decisiones pueden no ser las más acertadas, repercutiendo en el trato y educación de sus hijos.

Aunado a lo anterior, existen otras dificultades que podrían presentarse durante la educación de los hijos. Cabe aclarar que las siguientes teorías no son propiamente del Desarrollo Humano, sin embargo, las retomo ya que las considero complementarias para comprender las dificultades que puede tener una persona a lo largo de su vida, y sobre todo, cuando se encuentran frente al reto de educar a sus hijos.

Uno de los conceptos más relevantes que impacta la relación entre padres e hijos, es la repetición de patrones familiares. En este caso, lo que sucede es que los padres replican sobre sus hijos el trato y formas de educar que vivieron o aprendieron directamente de sus propios padres. Cuando analice, junto con los papás del grupo, como estaban tratando a sus hijos, tanto los participantes como yo pudimos observar que en su mayoría, en efecto ellos, se encontraban replicando comportamientos, pensando que era lo normal o la mejor forma de hacerlo. Inclusive, hubo quienes, mostraran angustia por pensar que se estaban equivocando por pegarles a sus hijos o por no comunicarse tan abiertamente con ellos, sin embargo se dieron cuenta de que no conocían otra forma de hacer las cosas. Darse cuenta de lo anterior, marcó la pauta para que los papás empezaran a explorar que cambios y ajustes querían hacer con sus hijos.

Otro elemento por resaltar y que suele ser una forma muy común sobre la cual se desarrollan las relaciones de padres e hijos, son las proyecciones. Lo interesante es que se suele proyectar en los hijos elementos positivos y negativos de manera inconsciente. De acuerdo a Chávez (2003), las proyecciones más comunes suelen ser

expectativas de lo que se espera de la vida o bien problemas sin resolver de la infancia o adolescencia, necesidades insatisfechas, frustraciones, deseos, aspiraciones, sueños, valores, áreas de luz etc.

Al contrastar lo anterior con la experiencia de los padres, pude identificar algunas proyecciones. Enseguida describo un par de ejemplos, el primero permite observar una necesidad insatisfecha. Una de las participantes, careció de confianza y afecto por parte de su madre y ahora se vuelca sobre sus hijos con cariño, mimos y escucha. Otro caso identificado, fue que una de las participantes no conto con afecto y contacto físico por parte de sus padres y, ahora con su hija, a pesar de querer ofrecerlo y necesitarlo, no sabe cómo darlo ni solicitarlo, haciéndose evidente a estas alturas un problema que arrastra desde su niñez.

Finalmente, resalto la teoría de la disciplina positiva que me permitió conocer, desde mi punto de vista, una forma muy humana de educar a los hijos. La disciplina positiva busca soluciones a los problemas de manera conjunta y el bienestar de padres e hijos con dignidad y respeto. Con esta forma de educar, se dejan de lado las típicas formas que se polarizan entre la permisividad y una educación rígida, con reglas, a base de castigos, culpa e inclusive golpes.

Concluyo este capítulo, afirmando que la teoría reunida en el marco referencial me fue útil y pertinente para ayudarme a comprender actitudes y comportamientos del grupo durante la intervención. Si bien, cada cabeza es un mundo complejo, la teoría y proximidad que tuve con los padres de familia, me permitió entender un poco sobre sus carencias, miedos, dificultades, anhelos y sobre todo, sobre su preocupación de ser buenos padres y darles lo mejor a sus hijos.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Este apartado está dedicado a mis conclusiones, básicamente, se trata de una síntesis de los resultados de la intervención a partir de las preguntas de investigación que formule en los primeros capítulos del presente trabajo. Así mismo, abordare algunos de mis aprendizajes más significativos durante todo el proceso de la intervención.

A continuación, retomaré cada una de mis preguntas de investigación, para analizar los resultados obtenidos al haber concluido las sesiones con el grupo de padres. En referencia a la primera pregunta de análisis que formule, ¿Qué cambios reportan las personas a partir de su participación en el taller al tomar conciencia de su experiencia vivida al contactar sus sentimientos y emociones?, puedo decir, que en general, los papás se sintieron liberados y más ligeros al expresar sus emociones y problemas ya que no suelen hacerlo en la cotidianidad de sus vidas.

Otro aspecto generalizado que encontramos, fue que los papás estaban haciendo uso de ciertas emociones para imponer y de esta forma lograr que sus hijos obedecieran. En otras palabras, estaban usando sus emociones como un instrumento para imponer a sus hijos, pero, lamentablemente, no estaban expresando lo que realmente sentían, que, de forma generalizada, ellos reducían a miedo y tristeza. Dejando sus sentimientos primarios de lado, durante el taller los papás manifestaron darse cuenta de que no quedaban satisfechos personalmente y tampoco estaban conformes con la educación que les estaban ofreciendo a sus hijos. En este escenario, el cual escuchar y manejar sus emociones de forma diferente les resultaba crucial. Finalmente, los padres mencionaron terminar satisfechos al haber podido explorar aspectos tan importantes de sus vidas y en su mayoría se les veía y escuchaba animados para seguir conociéndose, para explorar sus emociones y manejarlas de forma diferente pues todo ello repercute en el trato y educación de sus hijos.

En cuanto a la segunda pregunta de investigación que formule, siendo esta ¿Qué alternativas de acción manifestaron desarrollar los participantes para mejorar la relación con sus hijos a raíz de su participación en el taller?, los papás comentaron

apenas transcurridas algunas sesiones, que ya se encontraban intentando algunos cambios, como gritar menos y dialogar más con sus hijos. Al hablarles y explicarles a los niños, los padres se empezaron a dar cuenta de que sus hijos entendían bastante bien lo sucedido, incluyendo sus demandas, por lo cual no había necesidad de gritarles, ya que al hacerlo ambas partes se estresaban y desgastaban innecesariamente. Por otra parte, gracias al trabajo realizado durante las sesiones del taller, los papás se dieron cuenta de que se encontraban replicando el modelo de trato y de educación que vivieron con sus padres. En una minoría, conocieron el amor y cariño de sus papás, pero la gran mayoría vivió con pocas muestras de afecto, poca comunicación, con regaños y golpes. En varios de los casos, incluso puedo argumentar, que llegaron a vivir episodios de violencia. Desafortunadamente los papás del grupo se dieron cuenta de que estaban actuando sumamente similar a sus propios padres, evidentemente no haciéndolo de mala fe, simplemente de manera inconsciente, porque no conocían otra forma de hacerlo. Derivado de lo anterior, los padres expresaron querer modificar dichas conductas en la relación con sus respectivos hijos para tener una relación más constructiva con el deseo de propiciar confianza, dialogo, contacto físico y afecto.

Considero relevante también concluir con algunas ideas derivadas de la tercer pregunta de investigación que formulé, siendo esta, ¿Qué aportaciones se podrían dar a la institución donde se llevó a cabo la intervención para impartir talleres para padres desde la propuesta del Desarrollo Humano?

Actualmente, es bastante común que se imparta en las instituciones educativas escuelas para padres, donde usualmente se tocan temas relevantes de acuerdo a la edad de sus hijos (ej. sexo, bullying, adolescencia etc.). Dicha información, sin duda puede ser muy útil para los papás, sin embargo, mi recomendación es que se impartan talleres desde la propuesta del Desarrollo Humano. Considero que uno de los temas más relevantes es el tema de las emociones, su comprensión y su manejo. Me parece que de forma generalizada, se presta poca atención al tema y se provee de poca formación y educación en la materia, siendo que es medular en nuestras vidas. Generar talleres de esta índole, podrían favorecer la expresión y exploración de las

emociones, lo cual puede aportar información sobre la persona en cuanto a sus necesidades, motivaciones y deseos. Cuando una persona decide conocerse mejor, puede ser capaz de modificar y orientar sus compartimientos y acciones hacia sus objetivos personales. Dado lo anterior, cuando un papá se conoce mejor, tiene la posibilidad de hacer ajustes importantes en su vida y en sus acciones, impactando significativamente la vida de sus hijos y de su familia en general.

Relacionado a lo anterior, mi segunda recomendación, es volver a apostarle a la familia como institución y núcleo de la mejor formación que puede recibir una persona. Volver a creer y fomentar valores, promover la comunicación y confianza así como crear una sólida red de apoyo, son aspectos fundamentales para que los niños se desarrollen en un ambiente sano. Aunque las interacciones a su interior son propias de cada familia, las instituciones educativas, mediante campañas, pueden colaborar promoviendo las relaciones armónicas dentro de dicha unidad, para que los niños tengan la oportunidad de tener un futuro más sólido.

Por otro lado, me permito hablar un poco sobre mi experiencia y aprendizajes generales durante la intervención. Definitivamente reconozco algunos errores, por ejemplo, ser repetitiva y hasta a veces directiva. Sin embargo, al entregarme al grupo ofreciéndoles un interés genuino, escucha empática y consideración positiva incondicional considero que pude crear una atmosfera adecuada para que los papás se sintieran cómodos al expresar sus emociones y problemas de forma tan abierta. Estar al frente del grupo me dio la posibilidad de ofrecer retroalimentación a cada uno de los papás, lo que me permitió conjugar lo mejor de cada uno de ellos y de mi misma.

Una vez vivida la intervención y al realizar el análisis de lo sucedido en cada una de las sesiones, puedo concluir que en alguna medida fue una experiencia constructiva, de aprendizaje y de crecimiento personal para los padres de familia y para mí misma. En lo personal me llevo importantes enseñanzas ya que me di cuenta de que cada historia de vida y cada persona siempre tienen su dosis de valor y de sabiduría. Al ser mi profesión administradora de empresas estoy bastante acostumbrada a administrar recursos económicos, pero aquí el reto estuvo en que intente coordinar personas. Para ello ejercite mi atención, mi escucha, mi paciencia y evidentemente, mis conocimientos.

Debo decir que me sentí muy bien al intentar transmitir y compartir un poco sobre lo que se en cuanto a Desarrollo Humano y sobre todo de escuchar y de estar disponible para el grupo. Otro aprendizaje significativo que obtuve fue el de crear y desarrollar un programa para la intervención, así como estar al frente de un grupo guiando variadas actividades. Al final de la intervención, recibí un abrazo y un agradecimiento de parte de cada uno de los papás. Dichas expresiones de agradecimiento me dejaron satisfecha y feliz por lo cual considero que todo el esfuerzo valió la pena. Finalmente, me permito mencionar, que como futura mamá, el haber explorado el tema del manejo de emociones me dejó muy consciente de que sí yo lo decido y trabajo en ello, puedo hacer de mis emociones un vehículo de desarrollo y crecimiento para mi hijo y para mí.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alma, J. (2012). *Vinculándonos desde el corazón” Taller de autoconocimiento para renovar las relaciones inter e intra personales con mujeres pertenecientes a la comunidad de la parroquia Santiago Apóstol, fundamentado en el enfoque centrado en la persona.* (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Barceló, T., Rogers, C. y Gendlin, E. (2007). *La relación que configuró un paradigma.* En C. Alemany (Ed.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (pp. 79-128). Bilbao: Desclee De Brouwer.

Bradshaw, J.(2000). *La familia.* México,D.F: Selector

Chávez, M. (2003). *Tu hijo, tu espejo. Un libro para padres valientes.* México, D.F: Grijalbo.

Di Pacuale, M. (2011). *Desarrollo personal de padres a través del enfoque centrado en la persona.* (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Garabito, O. (2012). *Reconócete, valórate; vívete a ti misma” Grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria desde el Enfoque Centrado en la Persona.* (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional.* Buenos Aires: Vergara

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna, cuales sigo y cuáles no.* Bilbao: Desclee De Brouwer.

Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Nelsen, J. (1981). *Positive Discipline. The classic guide for parents and teachers to help children develop self-discipline, responsibility, cooperation and problem-solving skills*. New York: Ballantine books.

Nelson, J. (2002). *Disciplina positiva. Consejos que invitan a la cooperación entre padres e hijos basados en la dignidad y en el respeto*. Barcelona: Oniro.

Lafarga, J. (2005). *Mi comprensión del desarrollo humano. Prometeo fuego para el propio conocimiento. Revista trimestral de psicología humanista y desarrollo humano*, 45, 7-12.

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Rogers, C. (1978). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Buenos Aires: Nueva Visión.

Rogers, C. (1982) *El proceso de Convertirse en Persona*. Barcelona: Paidós.

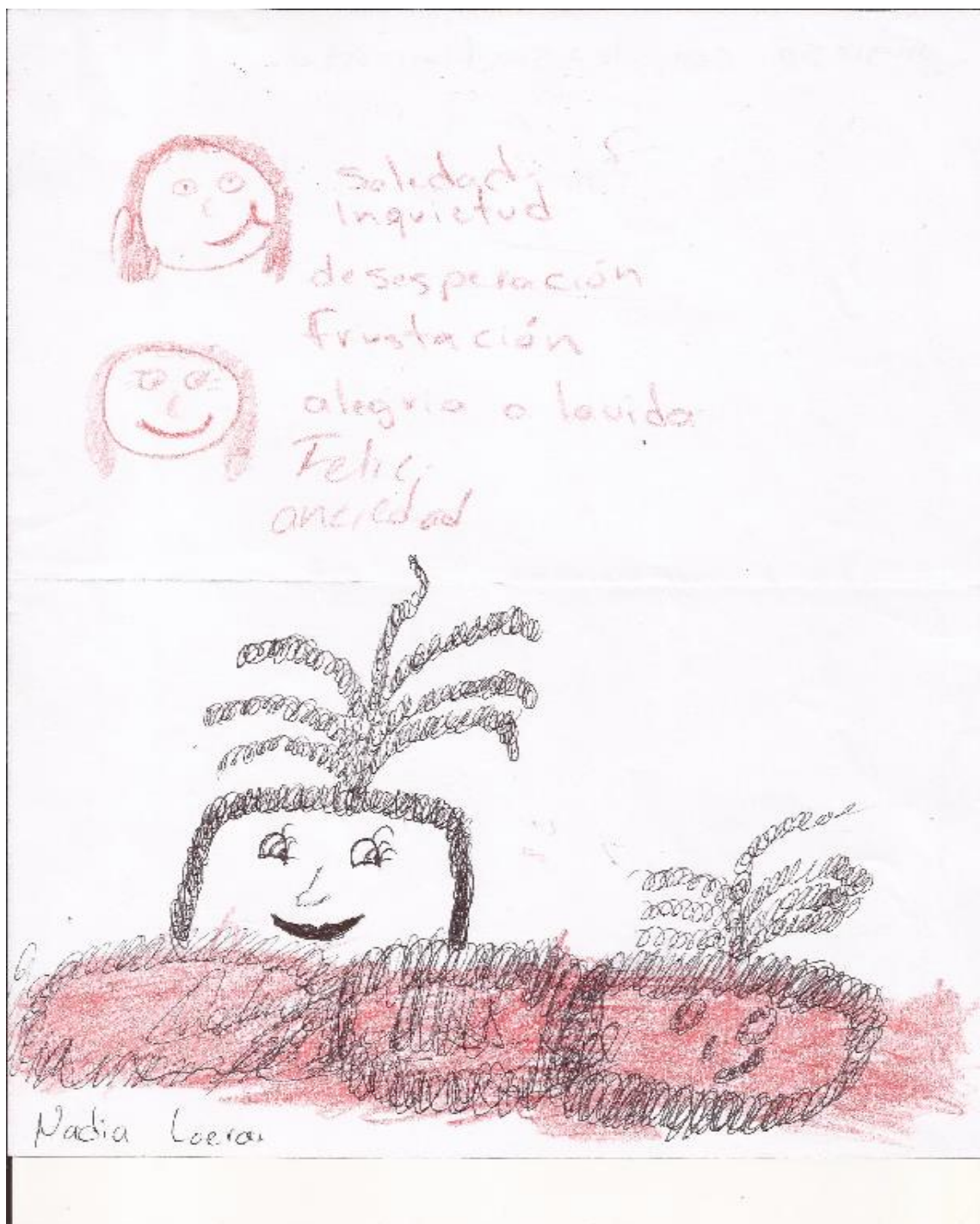
Torres V, Garrido A, Reyes A, Ortega P (2008). *Responsabilidades en la crianza de los hijos*. Enseñanza e Investigación en Psicología vol. 13, núm. 1, enero-junio, 2008, pp. 77-89. México: Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213107>

ANEXOS

Anexo 1. Hojas de trabajo de las participantes

Hoja de trabajo manzana 1



angioso con los sentimientos.



En el espejo no reflejo
Preocupación Angustia
Confusión
mas alla que devo de tomar
Todo con calma



Relajada Cuchada

Ca.

Feliz



Tengo Grand's, Soy
felicitita, polo espendido
unos cachafos todos
todos, Feliz, angustia
da por pelear do papes
Feliz por salir a jugar
Con amigos.

Con papa fue feliz
era muy apapachado
me gusta a so
Hicudo, o hacer la
comida, al burlillo
a comer gorditas
a ver películas de capulín
y tenernos botana. y
con el abuelo.

Con unano vegano,
gustos, me acuerdo
algun apapacho, no torras
solo deberas.



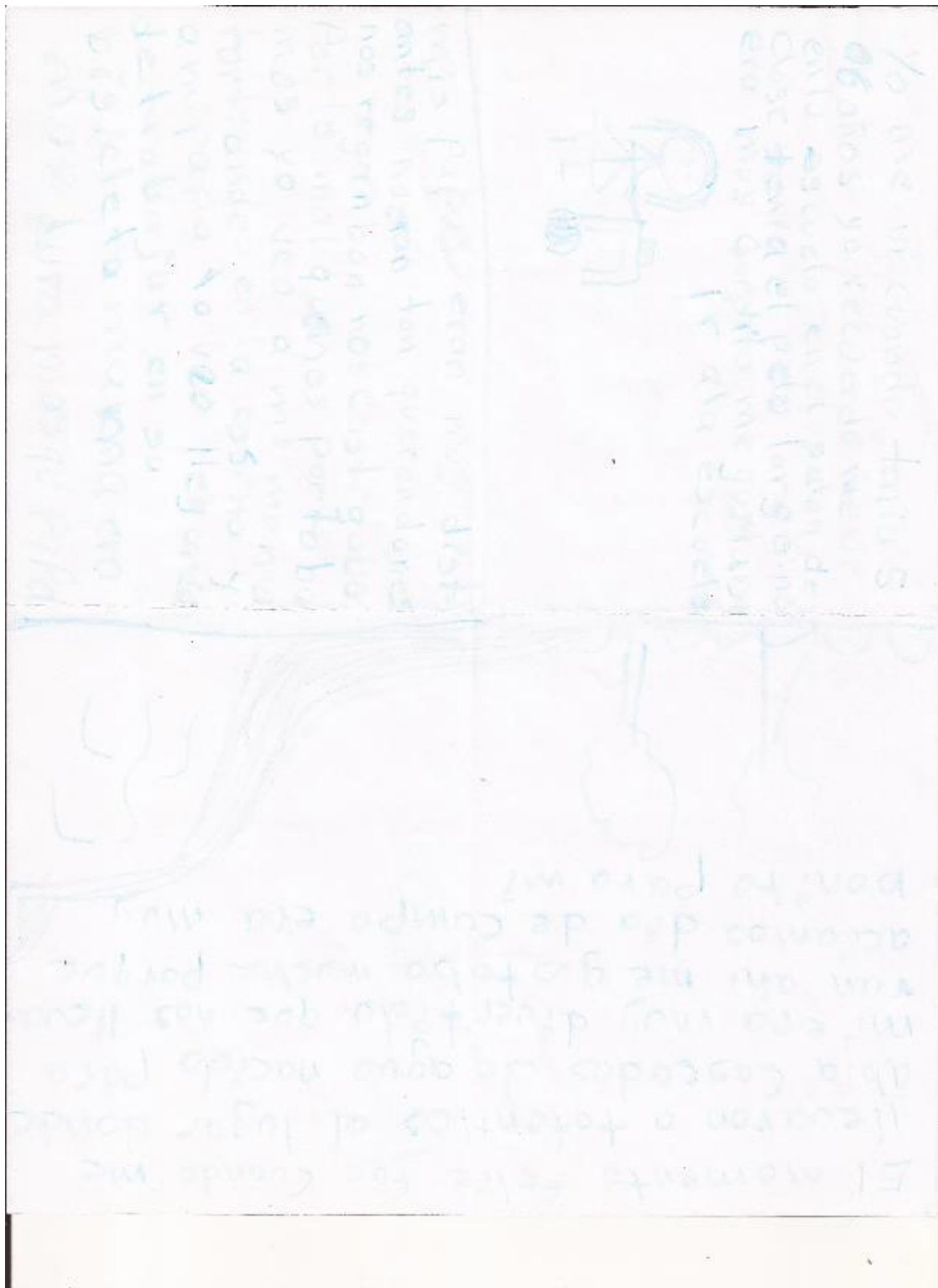
Con papa y unano
Juntos formados
de lo mano en
un fiesta de
una Primavera
los domingos con
papa.
las boudades
con el abuelo.

Nadia Lora.

Quiero que tenga un parecido a como me enfoca en mis deberes y no hago el espacio suficiente para jugar con ellos.

Me apapacho a mis hijos me encantaba hacerlos
participar de mis salidos o cosas que tengo
hacer, me gusta hacerlos desahogar de una de
las cosas que hacía mi papa y así me encantaba.

Y con respecto a la unión que hay entre
Papa y mamá fuertemente de que sea lo más
normal posible aunque en familia haya discrepancias
es algo que no quiero que sean mis hijos.
ahora que no esto ~~para~~ Papa tengo un vacío.



Francisca

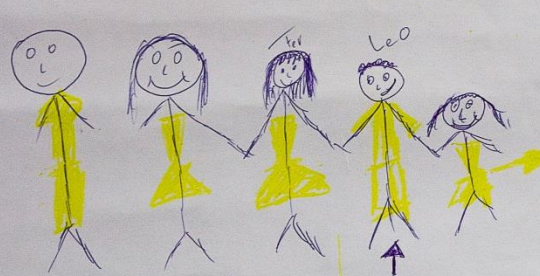
Alto
Angosto

tiempo de hoy

El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.
El tiempo de hoy es el mismo que el de ayer.

Relación con mis hijos.

Nadie lo era.



amorosa
Carinosa
Juguetona
respeto

Confianza
amor
amistad
respeto

Amor
Confianza/amor
Miedo.

Tengo tranquila y que se
que soy feliz. con mis hijos
y voy bien en el camino
de lo que a día

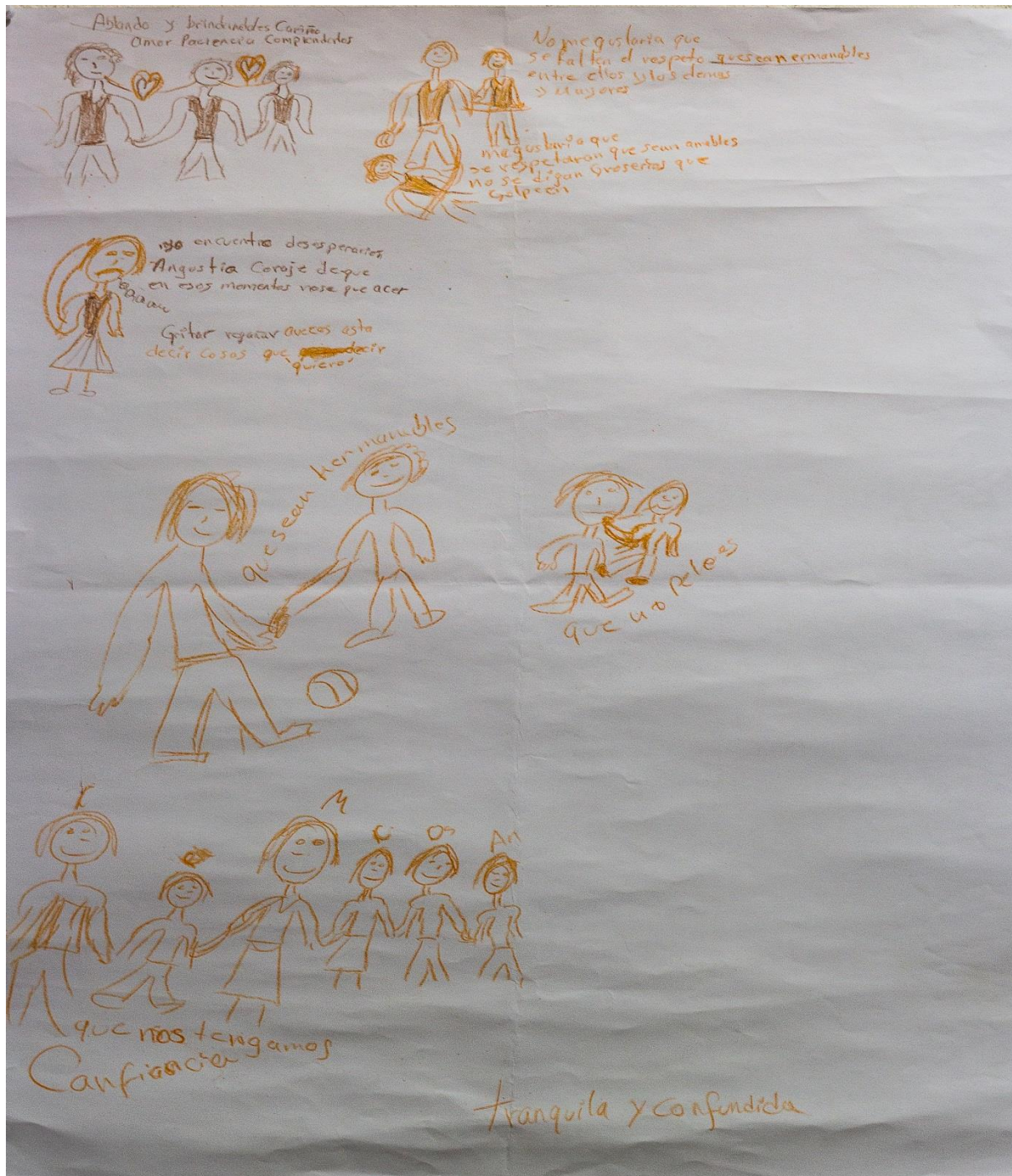
Que te gusta de tus hijos y que no.

Gusta	Leo	Paola.
Fer		
amabilidad respeto amor ayuda a los demás	Amoroso Sensible respeto	Amoroso respeto

Que no me gusta.

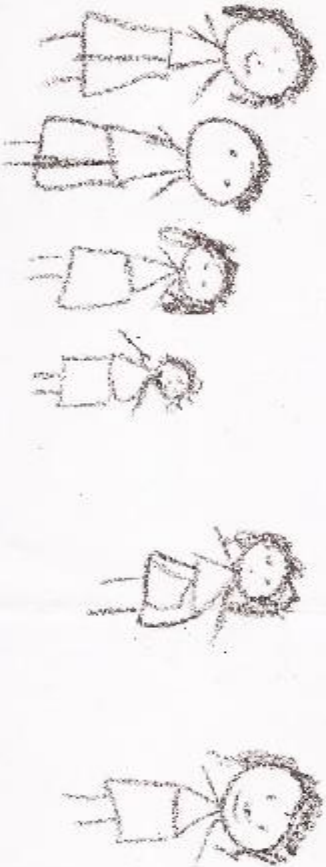
Que tengo que decirle	Cambio de humor.	Terquedad
Varios veces lo que tiene que hacer. <u>es conducta de papa</u>	la tristeza que trae dentro. la distracción que tiene por su tda.	Caprichosa sus enojos

Hoja de trabajo Papaya 3



Mi mamá ha sido un cambio
 grande dentro de mi sentir
 es ~~ser~~ el mediador y
 esta parte me tiene estresada
 la relación con mis hijos esta
 y no bien ni preocupacion
 no me da con los su trabajo lo
 a ayudado
 a calmar
 su ansiedad
 Papá
 mamá

Por mi hablar de mis
 conflictos me libera
 de la tensión



Yo en antes con la toda de mis
mis padres así me no fueran
carinosa antes nos traían en frío
go los pases las obligaciones a
nos ponían y no daban abrazos
besos y no me te daban

tranquila
con ganas de
cambiar mis
formas de hablar

hoy con mis
hijas es difi-
cil pero si les
doy cariño los
abrazos y besos
en esa for-
ma les
doy un
estre-
cho el amor



Datos generales del participante

Edad: 37

Estado civil: casada

Número de hijos: 3

Ocupación: Hogar y 3 días trabado

Número de personas que viven en tu casa: 6

Buscando
Cambios.

Yo en lo particular me escondo en la furia, he visto y hablado de mi sentimiento o la necesidad que hay y no hay cambio, entonces veo que la furia si me funciona no por largos periodos pero se hace.

La tristeza siento que me tiene muy mal, mi cuerpo se siente mal no me gusta.

Con mi marido en este juego pido lo que ~~se~~ necesito y no es realizado. ~~en~~ entonces utilico la furia, hablo y expreso mi sentir y se bloqueo o me juego y sale la furia.

Hoja de trabajo papaya 5

Datos generales del participante

Edad: 46 años

Estado civil: casada

Número de hijos: 4

Ocupación: hogar

Número de personas que viven en tu casa: 10

Tranquila

Invéstelo triste con
3 cara de enojo

hola ya
que me
no
Enojo

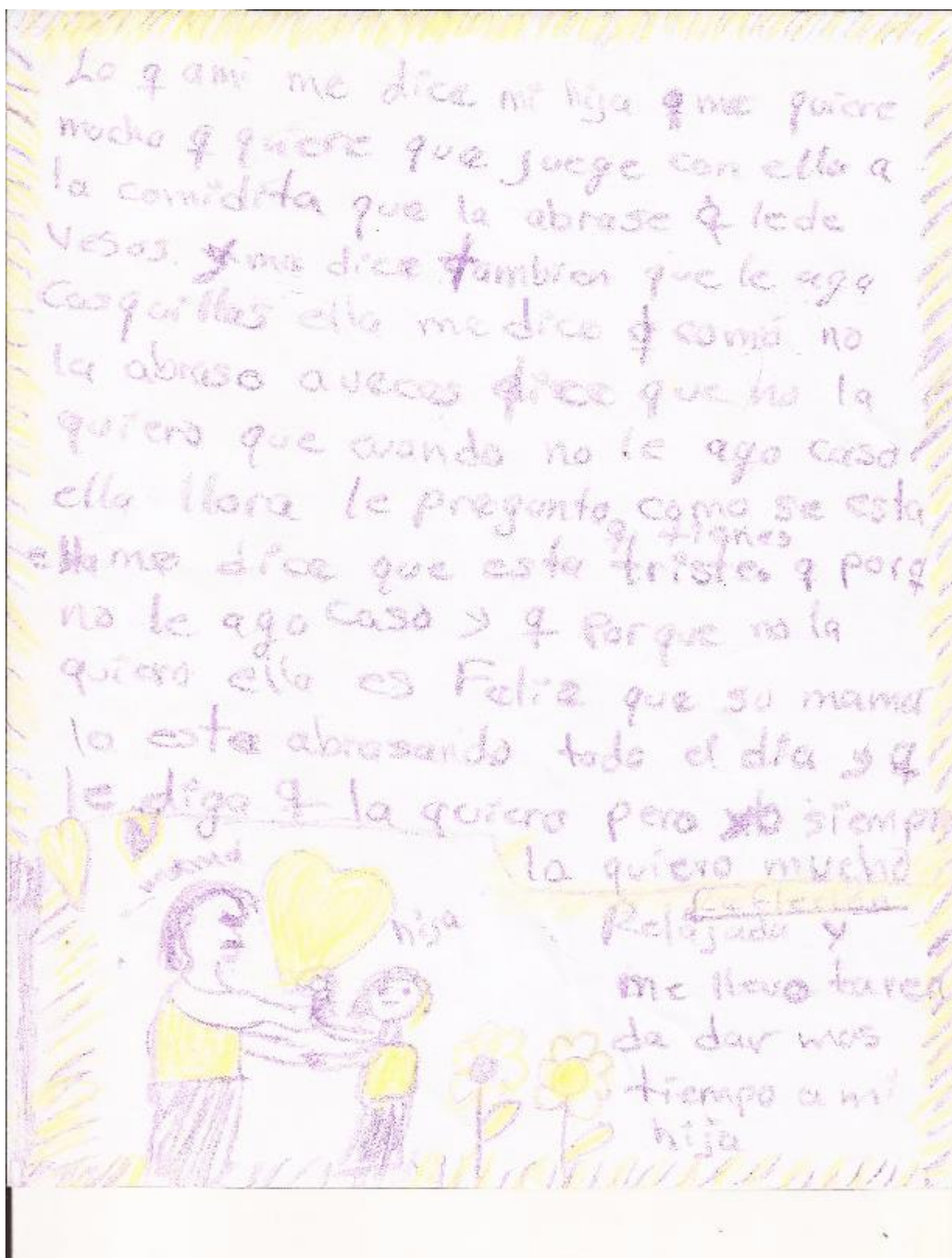


Con mi hija fer es darle las gracias por su ayuda, su apoyo decirle te amo por ser la niña que eres por cada sonrisa y por cada enojo.

Con paola es darle las gracias por amarme tanto. Si que es muy celosa me duele ponerle un alto respecto a su comportamiento.

Con Leo le demuestro mi cariño, y se lo digo por que me encanta verle su carita me encanta verlo sonreír en lo unico que si siento pedirle perdón por ser tan recia en mi comportamiento ~~hacia~~ hacia el.

Termino satisfecha por haber dado mis emociones y delegar mis pendientes.



APÉNDICES

Apéndice 1. Unidades temáticas de las sesiones 1 a la 7

Sesión 1 Fecha: 26 de Febrero del 2014

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
En esta sesión se hizo la dinámica del espejo para ver que veían en el y más allá del reflejo. <u>Manzana:</u> Manzana no participo en el tiempo que se dio para compartir lo que se había identificado a partir de la dinámica. En la ronda final, en la cual invite a los participantes a compartir como terminaban la sesión, la invite a expresarse ya que su lenguaje corporal denotaba ansiedad o inquietud (tenia movimientos rápidos y constantes sobre todo con los pies). Con voz entrecortada nos compartió de forma muy breve lo que había registrado en su hoja de trabajo: “Soledad, inquietud, desesperación, frustración, alegría a la vida, feliz, ansiedad, ansiosa con los sentimientos”. (Hoja de trabajo Manzana 1)	La participante se mostró ansiosa o inquieta durante toda la sesión y no participo de forma espontánea, sino hasta que se le invito al final de la sesión para que compartiera con el grupo como terminaba la primera sesión. Con la voz entrecortada y a punto de llorar leyó lo que registro en su hoja. Reforzó el comentario sobre su ansiedad mostrando una serie de círculos o espirales que dibujo en su hoja durante la sesión.	La participante mostro dificultad o resistencia para expresar sus sentimientos en un inicio, sin embargo, después pudo registrarlos y mencionarlos. Identifico que se presentaron varios sentimientos significativos, lo cual a su vez, le produjo ansiedad. Menciona estar feliz y tener alegría por la vida pero al mismo tiempo otra serie de sentimientos se hacen presentes pareciendo que se encuentra en el estado que define Rogers (1978) como un estado de incongruencia presentando confusión interior. Su lenguaje corporal, su voz y sus dibujos fueron congruentes con los sentimientos expresados.
<u>Papaya:</u> La participación de Papaya fue sumamente breve y básicamente compartió lo que registro en su hoja de trabajo. “En el espejo me reflejo con preocupación, angustia, confusión...más allá que debo de tomar todo con calma”. (Hoja de trabajo Papaya 1)	La participante compartió sentirse preocupada y angustiada por no saber cómo cumplir con sus deberes, además de educar a su hija y a sus nietos al mismo tiempo (cuida a sus nietos mientras sus hijos se van a trabajar).	La participante menciona saber que debe de tomar con calma las cosas sin embargo hay sentimientos predominantes que la llevan a un estado de incongruencia (Rogers, 1978) donde la confusión es palpable.

Sesión 2

Fecha: 05 de Febrero del 2014

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
En esta sesión la dinámica fue un pequeño viaje al pasado para revisar aspectos de su niñez y sobre todo para ver cómo era la relación con sus padres. <u>Manzana:</u> “Una de las cosas que no me gustaba de niña era ver a mis papás peleando mucho. Era gritos y cosas voladoras”. “De lo que más recuerdo de mi papá cuando estaba niña era que él me llevaba a todos lados, era así como que su sanguijuela yo, entonces íbamos al tianguis, una de las cosas, él... al baratillo, íbamos al baratillo, a veces no había dinero pero íbamos al baratillo y me compraba de esas gorditas de chicharrón que venden ahí. Y eran nuestros desayunos” (TC2, 444-452). “Con mi mamá pues no fue muy, muy... se puede decir, ella y su mundo, nunca recibí un abrazo de ella que yo me acuerde, eran regaños, gritos y pórtate bien, y siéntate y haz, cosas así. Entonces no tengo muchos recuerdos con ella. Todos fueron hacia el lado de mi papá” “Una de las cosas, ahorita, cuando cerramos los ojos, que sí se me vino a la mente sobre mis papás juntos, fue una fiesta. Yo desde niña me acuerdo que eran las 8:00 de la noche y decía ya va a llegar mi mamá, o ya va a llegar mi papá.	La participante compartió que de pequeña su madre fue muy dura con ella, no recibió abrazos pero si golpes y regaños. Nunca pudo expresar su inconformidad porque en cuanto lo intentaba siempre venía inmediatamente un golpe. Por el contrario, con su papá siempre llevo una buena relación, se sentía querida y consentida. Entre sus padres siempre hubo gritos y pleitos. Su padre ya falleció y actualmente ella y su familia viven con su madre por lo cual ahora se revive el conflicto de que sus hijos deban o no expresarse frente a su abuela ante los problemas o discusiones que surgen en la cotidianidad. La participante reconoce sentirse identificada con su madre en algunas ocasiones como cuando les grita y pega a sus hijos así como cuando no pasa mucho tiempo con ellos, sin embargo intenta compensar con amor, comunicación y permiso para la expresión intentando que sus hijos tengan lo que ella no tuvo. Algunas veces se pregunta si está haciendo bien o mal, si los está educando bien o no. Indico que intenta promover que se expresen ya que como ella no pudo	La participante vivió una niñez complicada por el trato recibido por su madre así como por la mala relación que existía entre sus padres. Al revisar su presente se pueden identificar similitudes, se podría decir que inconscientemente ha repetido patrones en algunos aspectos de la educación de sus hijos y en la relación con su pareja. Su tendencia actualizante es palpable al observar como intenta mejorar o modificar su experiencia y la de sus hijos.

Porque sabía que eran cosas voladoras, y gritos, y pleitos, y todo” (TC2, 463-473). “Entonces hasta la fecha, ahorita mi mamá vive conmigo y son detallitos, muy fuertes con ella. Porque pues nosotros no podíamos contestarle, entonces el saber que si ella me decía: ponte a hacer esto. Mamá es que estoy haciendo. Y ¡bolas! Me sorrajaba a golpes”. “Entonces no, no contestábamos porque ya sabíamos que era fregadazo seguro, y son las cosas que yo recuerdo. De mi pasado, de mi niñez” “Y pues ya ahorita como adulto, de repente, me veo reflejada en mi mamá... respecto a mis hijos, pero sí soy muy cariñosa con mis hijos, trato de compensar esa parte con ellos. El que yo no tuve como mamá, o con mi madre no lo tuve entonces trato de yo quitarle... ¿estoy haciendo mal, estoy haciendo bien? (TC2, 491,505). “Y al mismo tiempo, que hoy tú en tu presente en la relación con tus hijos, sí estás también siguiendo de cierta forma esos patrones ¿verdad?” (Facilitadora). “Sí, sí. A veces inconscientemente cuando me doy cuenta, trato de volverme, pero ya ... creces con unas costumbres o con ciertas características e inconscientemente las haces. Cuando dices: la estoy regando otra vez. Y regresas y vuelves a empezar. Sobre todo yo por mi carácter y el carácter de mi madre que fue ese” (TC2 , 544,552).	hacerlo durante mucho tiempo, guardo coraje y tristeza entre otros sentimientos. Comento también acerca del recién sentimiento que tiene con su marido con el cual no tiene una buena relación y que menciono que al día de hoy está con él por sus hijos.	
---	--	--

“Trato de entenderla. O como ahorita que está en mi casa y que hemos tenido pleito con los niños y mi mamá. Ay, el domingo simplemente, fue un día de esos, de que Leo se iba a meter a bañar y andaba en su calzoncito para meterse a bañar y el boiler estaba mal. Mami me voy a meter a bañar. Sí hijo, espérame que llegue tu papá para ... Leo ponte un short por favor, para que no andes en la casa en calzoncitos mientras que llega tu papá”. “Me salgo yo a la tienda, cuando regresó ya había explotado la bomba entre mi hijo y mi mamá. Te dijo tu mamá que te pusieras un short, que no debes de andar así, que no sé qué. Antes, mis hijos y yo solos, hasta el año pasado, mayo, junio, regresa mi mamá y han sido detallitos” (TC2, 567-580). “Mira lo único que trato yo, es que mis hijos expresen sus sentimientos y que no se los guarden como nos los guardamos nosotros...”. “¿Qué pasa cuando se los guardan? ¿Qué pasó cuando tú te los guardaste?”(Facilitadora). “Yo creo que viví mucho tiempo enojada, el no hablar, el no expresarme, te guardas muchos sentimientos, tanto de coraje, como de tristeza. El no hablar, sí te frustra mucho, el callarte muchas cosas”. (TC2, 630-640). “Mi papá era así como muy jalado, decían los chiquitos de ahorita, era, mi papá vivió mucho tiempo con nosotros pero él no se metía en mi vida, ni con mis hijos, ni con mi pareja”.		
---	--	--

“Mi mamá quiere llegar a mandar, y pues yo le dije a mi marido: sabes qué, necesitamos irnos, necesitamos irnos, porque esto nos va ocasionar un problema de familia. Si tú y yo a la mejor no estamos muy bien, al 100 mi marido y yo, pero quiero tener mi familia”. “Yo con mi marido sí siento cierto resentimiento, pero bueno, lo cuido por mis hijos, sí trato de llevármela tranquila por mis hijos y que no quiero que pasen lo que yo pase, cuando mis papás se separaron” (TC2, 659-672). “Siento que tengo un parecido a mama, me enfoco en mis deberes y no hago el espacio suficiente para jugar con ellos. Me apapacho a mis hijos me encanta hacerlos partícipes de mis salidas o cosas que tengo que hacer, me gusta hacerlos desatinar, era una de las cosas que hacía mi papa y a mí me encantaba. Y con respecto a la unión que hay entre papa y mama, trato de que sea lo más normal posible aunque en pareja haya distanciamiento, es algo que no quiero que vean mis hijos. Ahora que no está mi papa tengo un vacío”. (Hoja de trabajo Manzana 2)		
<u>Papaya:</u> “Mis papas eran muy distantes, no eran querendones, nos regañaban, nos castigaban por lo mal que nos portábamos. Yo veo a mi mama torteando en la cocina y a mi papá lo veo llegando de trabajar en su bicicleta. Mi mamá era muy dura, más que mi papa”. “Nostalgia” “Angustia”	La participante compartió que sus padres fueron duros y distantes, así mismo nunca promovieron el contacto físico. Recordó a sus padres muy enfocados en sus ocupaciones. Menciono sentir nostalgia por el pasado y angustia por el presente. Por ultimo expreso que estaba confundida en si se debía o no pegar a los hijos para educarlos bien.	La participante puso de manifiesto su angustia, que es un estado de incomodidad o tensión (Rogers, 1978) que surgió en relación a las dudas que tiene sobre cuál es la mejor forma de educar.

Sesión 3**Fecha: 12 de Marzo del 2014**

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
En esta sesión se realizó la dinámica de dibujar y escribir cómo es la relación que tienen con sus hijos atendiendo a las siguientes preguntas: ¿Cómo es la relación con tus hijos? ¿Qué te gusta y que no te gusta de su relación? ¿Qué sentimientos y emociones identificas al hacer esta reflexión? ¿Qué haces con esos sentimientos y emociones? Como te ayudan, limitan o bloquean? <u>Manzana:</u> “Una de las cosas que no me agrada de la grande es que, me ayuda mucho pero agarra la actitud de su papa. Oye me puedes ayudar con esto, ocupo esto y me dice, si, ahorita, pero pasa una semana y no lo ha hecho y así están los niños, es un disgusto con ellos porque hacen lo mismo que el papa. Yo le dicho amor, necesito que me ayudes en esta parte porque están agarrando esa parte de ti en que pido ayuda y no la das. Entonces ven, si mi papa no lo hace porque yo Y yo de esa manera lo veo” “De Leo lo que me gusta, bueno ya lo dije” “Su cambio de humor es lo que me crispa, me pone de nervios, me pone a pensar mucho la distracción que tiene por su TDA, me mueve mucho saber que no es una persona normal como nosotros, requiere mucha atención, ahorita tengo un	La participante expreso las características o cosas que le agradan o desagradan de cada uno de sus tres hijos. En general no le agrada que sus hijos tomen la actitud de su padre que es de no colaboración en el hogar. Compartió que uno de sus hijos tiene TDA y sus continuos cambios de humor le ponen los nervios de punta además de que le pesa mucho que sabe que nunca va a ser una persona normal y siempre será dependiente. Su marido no la apoya con el problema de su hijo pues no se involucra en el proceso de terapias y ajustes que tienen que hacer en casa para sobrellevar la situación. Comento que no tiene una buena relación con su marido y que incluso cree que su hijo heredo el TDA de él. Solo está con él para no lastimar a sus hijos.	La participante expresa como ha sido su experiencia en su compleja situación familiar. Lo anterior ha ocasionado que distintitos sentimientos broten haciéndola entrar en un estado de vulnerabilidad. Existe constante amenaza en la vida de la participante ya que se enfrenta a situaciones complejas en la relación con su esposo y sus hijos. A pesar de todo lo anterior, la tendencia actualizante de la persona sale a brote pudiendo evidenciarse por los pasos que ha dado con su familia y sobre todo con su hijo.

año con esto y me mueve mucho el saber que muchas personas no lo aceptan tal cual es, he batallado mucho con mi familia, sobre todo con mis hermanas que no están muy al pendiente de su problema, he hablado con ellos y no me entienden. Visualiza el mundo contra el a lo mejor por esta parte pero bueno de algún modo tengo que solucionarlo. Parece un subibaja con él, es mi problema con él" (TC3, 158,203). "Con Paola, ella es muy caprichosa, este año no las he atendido como se debe, entro a terapias con Leo, Psicólogos, consultas, medicamentos. Antes era normal el niño pero van cambiando las edades, van agarrando otras ideas entonces es ahí donde me siento atorada" "Mi marido pues no me ayuda con respecto al niño, así que soy mama y soy papa y trato de darles un camino a los niños, a mi forma a mi ver, mi marido entra en esta parte" "Entonces tu marido se suma a todo el grupo de personas que no entienden a Leo?" "Si, al principio, mira, Al principio, como él es taquero llega tarde así que él está dormido a las 11, 12 del día y me acostumbre. Cuando empezó el problema de Leo, vamos, y él me decía tengo sueño, es que tengo sueño. Perfecto" "Llego el día en que Leo con los cambios, necesito tu ayuda, va a pasar esto en la casa, las niñas	La participante admite estar batallando mucho y hacer tenido que controlarse y cambiar muchas cosas que no tenía planeadas. Con su hijo siempre es como volver a empezar, tiene que dedicarle mucho tiempo, dejar cosas y eso la estresa, sin embargo poco a poco ha ido encontrando alternativas para acoplarse. Menciona ahora ir paso a paso sin ponerse metas altas para no sentirse frustrada.	
---	--	--

acataban las órdenes, pues la más grande ya entiende, Paola no comprende el problema que tiene el hermano pero mi marido sí. Entonces han sido problemas con él” “Siempre hablo con mi marido en la noche para que no me escuchen los niños. Entonces le dije, sabes que, si no me vas a ayudar, si no vas a ir a terapia no te metas en su formación. Mi marido se quedó pasmado, es mi hijo, si es tu hijo...” “Hasta le compre un libro del proceso del TDA para que lo entienda un poco... quiere tratarlo así como, como te diré, como tratamos a la más grande, como una niña normal. Tiene mucho cambios emocionales, en la escuela va muy atrasado, me tengo que acoplar y mi marido no... No te metas porfavor, es mi hijo y me peleo, es tu hijo pero no haces nada, yo ya tengo tres hijos, una casa, un trabajo de medio tiempo... mi marido es como tener a otro hijo a cargo, ahora si que estamos por conveniencia por no lastimar a mis hijos, aunque es yo hago mi vida y tú la tuya, él no quiere el divorcio, no quiere separarse, perfecto, vivimos juntos pero ahora sí que somos dos perfectos extraños pero sin lastimar a los niños... Peleamos algo pero, es muy rara mi situación” “El otro día Pao ve unas fotos y nos estamos dando un beso y dice Pao, mami ¿aquí es cuando todavía se querían? Y yo le dije, todavía nos queremos, si pero ya no se dan		
--	--	--

besos” “A lo mejor no los estoy lastimando por no dejarlos sin un papa, pero los estoy lastimando de otra forma... vernos como una pareja ya no... creo que ya guardamos cierto rencor, o yo ya tome la parte de soy tu mamá también” “Este año he batallado mucho, he tratado de controlarme, he cambiado muchas cosas que no tenía planeado y pues por el problema de Leo ha sido muy pesado, y pues ahora sí que es todo y las emociones siguen construyéndose con respecto a Leo, creo que le he dado un buen ejemplo a las más grande y ahorita mi camino es enfocarme a la niñita pero sin descuidar a la grande, creo que la llevo bien, me equivoco pero... me gustaría muchas cosas pero sabes que el camino se tuerce, entonces trato de ir día a día con ellos sin ponerme a lo mejor una meta, creo que para mí es más fácil decir bueno, los llevo bien a sentirme frustrada después, sabes que la regué, no hice esto, no hice lo otro... el ver que mis hijos salen adelante, que son felices, que les doy lo que puedo para verlos estudiar” “Escucho que vas caminando día a día” “Si, si creo que eso lo aprendí ahora con Leo” “Veo que tienes mucha claridad de como Leo vino a cambiar tu vida y la dinámica familiar”		
---	--	--

“Demasiado cambio, creo que me siento frustrada...” “Cuando empezó con este problema cayó en una depresión, entonces digo, ¿dónde la regué?” “Leí libros, me metí a terapia, vine con Lupita, no aceptaba la enfermedad de mi hijo, aunque bueno no es enfermedad, es un trastorno, sé que su cabeza no es normal, que sin el medicamento no funciona” “Pelie mucho con el este año, porque es un niño de once años y pesa casi cien kilos y digo ¿por qué come? Su gordura es por la misma ansiedad que él tiene, su hiperactividad yo no la note o no la quise ver... se enfocó en la comida...” “Ha sido duro porque camino sola, porque no tengo apoyo, el que es mi pareja no me lo va a dar, camino sola pensando en que es lo mejor para el Lo ayudo, mi marido ahora si es el que, sabes que voy a salir, llevas a las niñas, arrimas algo de comer, pero nunca me ha dicho te acompaño, no tengo un apoyo, siempre necesitamos un apoyo...” “No es lo mismo tu mama que te da aliento, tus hermanas que te dicen échale ganas...Entonces si llego le platico, pasa esto, pero es como hablar con la pared” “Como que él vive otra realidad” “A veces pienso si mi hijo heredaría		
---	--	--

del el déficit de atención?” “Por qué ahora que yo veo este problema con mi hijo, veo muchas características y le digo, sabes que, vamos...tu vida va a cambiar con un medicamento, no quiero, no quiero” “Ahora sí que yo mis hijos...la presión de mis hijos de llevarlos solos” “El saber que tiene un duelo muy grande después de su abuelo, el saber que todavía habla y llora de su abuelo, duele, para que salga de ese problema ya me hablaron, no es curable, voy a cargar con esto toda mi vida, tengo que ponerle sus metas, sus logros, es lo que más me pesa es saber que tal vez mi hija va a llegar a los 20 años y va a hacer su vida, como uno, pero mi hijo no... eso es lo que más me duele” “Te lastima la realidad de que siempre va a ser dependiente” “Si, si, eso” “Como un niño autista a lo mejor, el niño vive en su mundo y siempre tengo que estar pendiente de el” (TC3, 210,313). “Mucha gente lo critica, que gordito tu hijo, llévalo con un nutriólogo Pero bueno no voy a estar diciéndole a toda la gente el problema, pero no deja de lastimarte” “Es como un recordatorio” “Si” (TC3, 326,332).		
---	--	--

“Tuvimos junta, si no le hecha ganas, español, matemáticas, está condicionada para sexto. Tenemos que echarle muchas ganas, claro que tenemos que echarle muchas ganas” “Es más presión, tengo que buscar a una maestra y es atiborrarlo de cosas y esto es más frustrante para ellos” “Es volver a empezar con el Tenemos que estar mucho tiempo con el... Mes estreso, tengo que dejar cosas” (TC3, 417,426).		
<u>Papaya:</u> Durante la sesión Papaya no compartió pero si participo en la dinámica para lo cual dibujo y escribió en su cartulina lo siguiente: “Hablando y brindándoles cariño, amor, paciencia, comprenderlos”. “No me gustaría que se faltaran al respeto, que sean hermanables entre ellos y los demás, mayores”. “Me gustaría que se respetaran, que sean amables, no se digan groserías, que se golpeen”. “Yo encuentro desesperación, angustia, coraje de que en esos momentos no sé qué hacer”. “Gritar, regañar a veces, decir cosas que quiero decir”. (Hoja de trabajo Papaya 3)	La participante no compartió verbalmente durante la sesión, pero en su cartulina plasmo algunos dibujos y frases con respecto a cómo le gustaría que fuera la relación entre sus hijos y nietos a quienes cuida mientras su hija trabaja. Expreso sentir desesperación, angustia y coraje al no saber qué hacer en ciertos momentos.	La participante limitó su expresión verbal, sin embargo por medio de dibujos y palabras expreso sus deseos y sentimientos predominantes, pertinentes a la relación entre sus hijos y nietos. La participante puso de manifiesto nuevamente su angustia, es decir, un estado de incomodidad o tensión (Rogers, 1978) por no saber qué hacer en ciertos momentos.

Sesión 4

Fecha: 26 de Marzo del 2014

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
En esta sesión se realizó una dinámica que implicó un resumen de las tres primeras sesiones con la finalidad de revisar y compartir lo vivido en la primera parte del taller. Manzana: “Yo. Bueno viendo ahorita lo que hemos platicado, ahorita si tengo un... entre mi mamá y mis hijos. Ahora que llego pues como que tenemos estas dos semanas así” “¿Así es?” “Es cuidándonos qué decimos, o yo cuidando a mi mamá, las reacciones que tiene, creo que yo ya llegué a mi límite de que ella me esté diciendo qué tengo que hacer, qué no tengo que hacer” (TC4,981,9899. “Pero sí yo ahorita me siento en mitad entre mi mamá y mis niños. Ya estoy ahorita, así cómo., ay no sé, ya estoy, no sé si hacerme oídos sordos, o de qué lado hacerme. Ese es ahorita el conflicto que he tenido” (TC4, 1000,1003). “Oh sí. Ahorita ese es mi conflicto, mi mamá y ahora sí que me siento entre mi mamá y mi familia”. “El conflicto es como a quién hacerle caso, a quién complacer ¿cuál es el conflicto?”. “El conflicto es de qué lado me pongo en las discusiones, a la hora en que mis hijos no les parece algo que dice su tita, ni yo estoy de	La participante compartió que ha tenido dificultades con su madre ya que viven en la misma casa y han surgido diferencias en cuanto a temas de la casa y trato con sus hijos. Menciono que son detalles pequeños pero son de todos los días y expreso no saber de qué lado ponerse, si de sus hijos o del lado de su mamá. Más que cargarse a cierta postura o persona, la invite a escucharse y a que revisara que era lo que ella sentía que era lo mejor. Así mismo, también le resalte el tema de que cada quien debe de tomar su propia responsabilidad ya que a través de su dialogo lograba comprender que de cierta forma estaba asumiendo cosas que le tocaban a su madre. Así mismo la invite expresar lo que ella requiere para estar bien y no solo basar su actuar en las necesidades de los demás.	La experiencia de la participante ante la problemática vivida en casa no es satisfactoria. Presenta angustia al debatirse en cómo debe de actuar. La participante identifico que mediante la expresión adquiere cierto grado de comprensión o conciencia sobre su problemática.

repente contenta con lo que dice mi madre ya tiene sus ideas de repente, establecidas, o sus ideas" (TC4,1090,1099). "Es hacerte caso a ti, porque estás diciendo a quién le hago caso a mi familia o a mi mamá...aquí sí te puedo ... no para señalar de manera mala, sino que yo diría que hacerte caso a ti, porque ... entre tanto, como le decía a Max hay respuestas, hay respuestas en ti" (TC4,1053,1057). "Lo que más sentimiento me da, y lo que no sé, no encuentro, el que mis hijos le vayan a agarrar resentimiento como lo hicieron con mi suegra". (TC4,1225,1227). "Entonces, yo te veo como pieza clave. Porque tú puedes dialogar con tus hijos y puedes dialogar con tu mamá para tratar de unir, en poner un poquito mejor esas partes. Te digo, algunas cosas se podrán, algunas cosas no, algunas con el tiempo, pero si no, no es que te tengas que hacer oídos sordos, no es que tengas que cambiar las ideas de tu mamá, al vivir juntas ambas tienen la responsabilidad como de tratar de juntarse de alguna forma, en sus formas, irlas mezclando un poquito"(TC4,1611,1618). "Me quedo con al menos, estoy bien, me siento bien, sabía lo que tenía que hacer pero pues no lo sacas, entonces no lo expresas, entonces yo creo que ya el expresarlo así como que te abre el panorama, te hace sentir menos frustrada de lo que te sientes, entonces, esa es la parte que no, o que por lo menos a mí me ayuda el venir a terapia, eso de estar		
--	--	--

hablando de lo que sientes o de lo que traes. Me siento a gusto el expresar mi sentir... hablar ..."(TC4,1749,1755).		
Papaya: "Yo aquí anote que antes la trata con mis padres era muy diferente, nunca, bueno, en mí, nunca me dieron un abrazo, un beso, te quiero mucho qué sé yo. Como hoy que no se me hace a mí tan difícil mostrárselos a mis hijos, antes nos traían en friega de que, qué vas hacer... la escuela y que sé yo, que no más nos dieron hasta la primaria porque éramos un montón, fuimos 12 de familia, entonces pues mi mamá nomás en la pura cocina, a puro comer a toda la bola, para 12, imagínate". "Entonces eran puras cosas de que tú aquí, tú haces aquí, tú haces allá y tú haces acá, y todos así, y ella con pura cocina, y nos traían así, no nos traían, sí nos llevaban a pasear pero era muy escasos los paseos, nunca. Y el trato, de que yo me acuerde, no, si nos salíamos tantito a la calle, póntelas, nos metían a pura bola de ...pero esa era más grande". "Pero sí, mi mamá era la que nos pegaba más, mi papá nunca nos pegaba, pero con el trato, de que digo, yo sí me siento que es diferente el trato con mis hijos a con el mío que me dieron mis padres, el mío no, no me siento así que digas, no me siento como con rencor, o que diga hay ustedes nunca me dieron cariño, yo no siento nada al contrario siento que los quiero mucho, porque en la forma en que haya sido, nos dieron el cariño o no, que ellos pudieran porque eran un montón de hijos, no sé antes yo creo que no sé cómo decir que es como un reclamo de decirle, ustedes nunca me dieron el cariño,	La participante comento como durante su niñez no recibió besos ni abrazos de parte de sus papas. Su madre era la que les pegaba. A pesar de lo anterior, comento no sentir rencor, más bien cariño por que fue su forma de educarlos ante las circunstancia pues tuvo una familia muy numerosa. Ahora ella como madre ha empezado a identificar que sus actos han tenido repercusiones sobre sus hijos. Sobre todo por medio de su hija quien le ha dicho que tiene recuerdos de cómo no le brindaron cariño y como sobre todo el papa la rechazaba y le decía malas palabras. Tiene una hija pequeña que tuvo después de 15 años de manera inesperada, quien es muy cariñosa y demandante de atención y cariño lo cual suele meter en un aprieto a la participante ya que no está acostumbrada a tanto contacto además de que tiene muchas obligaciones del hogar por cumplir. Recordó que realmente no tenía comunicación con sus papas y en la actualidad le cuesta trabajo tener comunicación con sus hijos. Menciono saber que está mal porque le falta abrirse y tener más contacto con sus hijos, si les da cariño pero pareciera que no de la manera en que lo necesitan, sobre todo a la pequeña. Como familia menciono que les falta comunicación y unión. La facilitadora intervino para hablar sobre los patrones de	A través del relato de la participante se pueden observar varios elementos que denotan como está repitiendo un patrón de comportamiento en cuanto al contacto, relación y educación con los hijos. Hay incongruencia y angustia pues se ha dado cuenta de que podría actuar diferente y así cambiar para tener relaciones más satisfactorias con sus hijos. La participante muestra un alto grado de confusión en lo referente al modelo a seguir para la educación de los niños.

ustedes nunca me dieron amor”. “Antes ahora, llego y abrazo a mi papá y mi papá así; lo abrazo y le doy un beso a mi papá, lo quiero mucho, lo abrazo y lo beso y él así, como un palo. Pero no, de que diga, nos da un abrazo todavía, no nos lo da, fue muy así. Mi mamá ya está como una niña, ya ahorita siempre la hemos también chiqueado mucho, pero a pesar de que ellos nunca nos respondieron con el mismo cariño, de que nosotros somos cariñosos y todo con ellos, pero ellos nunca nos dijeron un abrazo, como te digo, un abrazo, un beso”. “Y yo ...no me acuerdo que me lo hayan dado y bueno a pesar de que ya hemos... yo en mi matrimonio mis hijos, a lo mejor con los más grandes sí. Porque la más grande, la que está casada sí me dice, ella sí me dice que ella está, ella tiene recuerdos que sí que nosotros no le brindamos tampoco cariño, a la mejor con la más grande a la mejor si no, le demostramos tampoco el apapacho y todo eso, y eso que fue la primera”. “Y hoy de grande que también ha tomado terapias, que la traen haciendo porque también tuvo problemas con sus hijos, ella sí me dice, es que ustedes nunca, bueno conmigo dice, de ustedes a la mejor no tuvo mucho que reclamarle, pero mi papá sí. Mi papá, ella se le arrimaba a mi esposo, y quítese allá a la chingada, así con malas palabras, es bien mal hablado. Y ella dice que ella se acuerda, se arrimaban a querer hacerle algo y que le decía ¡hágase allá a la chingada, no sirven pa nada! él si les decía ¡no sirven pa nada, hágase allá! Se enojaba de cualquier cosita y por allá los botaba, y ella se acuerda, que dice que ella quería abrazar a su papá y su papá la	comportamiento que a veces se siguen pero sobre todo para hacer énfasis en cómo es difícil hacer algo que no se nos enseñó, en este caso, dar cariño y propiciar la comunicación. La participante reconoció que es difícil cambiar pero no imposible y por ello es que se encuentra intentándolo. Compartió que su esposo siempre ha sido intolerante y grosero con los hijos y ahora con los nietos. Ella reconoció nunca haber hecho nada al respecto por lo cual ahora presenta culpa. En la actualidad ocasionalmente pone algunos altos o al menos le dice a su esposo que no les diga cosas pues son niños. La facilitadora remarco como poco a poco estaba aprendiendo rompiendo con los patrones aprendidos. Finalmente, la participante expreso sentirse confundida por no saber si darles mucho o poco cariño es bueno o malo.	
---	---	--

rechazaba”. “Entonces dice que ella todo eso tiene bien grabado y dice que a la mejor también por eso ella le ha afectado también lo de sus hijos, y ella es súper cariñosa con los niños y los niños también, yo a penas me está saliendo ahora de con la más chiquita que tengo aquí, esa no, esa si todo el día me tiene abrazada y besuqueándome es feliz y yo sí soy ¡mija ya, mija ya! Y ella se enoja, usted nunca quiere que la abrace, usted siempre me dice que no la abrace, y yo si me quedo ¡chin, a la regué! Pero ni en cuenta, pero en si momentos que haces, estás bien ocupada, haciendo de comer o haciendo otras cosas, quiere que me quite para que me esté abrazando, me esté besando, y pues a mí como que, digo ¡Ay dios mío! Pero la tengo que dejar, porque si no, en momentos que le digo ¡Mija ya, tengo que hacer muchas cosas que hacer, ándale! ¡Ándele pues ¿al ratito ...? Sí, ándele pues”. “Pero ella se me quiere tener abrazado y besándome, ella es feliz, y yo sí a veces digo, si mis padres no me lo bridaron a mi pues yo tengo que hacer el esfuerzo de brindárselo a ella que me lo está como pidiendo a gritos, me lo pide, yo la siento que ella necesita como fue, ella nació, ella fue un embarazo, sin que yo me diera cuenta que estaba embarazada, yo hasta como los tres meses y medio me di cuenta que estaba embarazada”. “Porque dije, pues yo después de 15 años, duré 15 años sin tener niños, mi muchacho ya tiene 15 años y hasta los 15 años me salió con sorpresa de que estaba embarazada de la niña y dije, pues qué pues, dije ay no es cierto, no estoy embarazada, y no estoy embarazada. Me decían, ¿estás embarazada? Y yo no, y yo a tome y		
--	--	--

tome cosas para que me viniera porque estaba retrasada de mi regla, y no me venía nada, nada. Y dije qué tendré, fui me hice un eco y me dice el doctor, pues tu matriz está bien ocupada con una niña, y me quedé, y dije qué después de 15 años”. (TC4, 98,185). “ Digo, bueno, a la mejor en esa forma ella quiere pedirme que la abrace, que la mime, que le diga que la quiero mucho y sí le digo, pero sí me siento, a veces digo, no es la misma crianza que me dieron a mí a que yo se las dé a ellos, sí se me hace un poco difícil, a los muchachos los más grandes sí les digo los quiero mucho, cuídense, los abrazo, les doy su beso, les doy su bendición pero hasta ahí”. “ Mi muchacho el más grande ese sí llega y me abraza y me besa y todo, y el otro más chico, el que tiene 20 años, ese sí es más él no toma, no fuma, no nada pero, con este sí vivo feliz, porque el otro me dio hasta por donde no, pero es como más reservado, como que cerrado en las cosas, como que si no estoy ... sacándole las palabras, no me dice, antes cuando estaba más chico sí, platicábamos mucho, hasta mi marido decía ¡íralos, parecen viejas chismosas! Estábamos sentados en la cocina y es ¡viejas chismosas! porque nada más nos pasábamos platicando a veces, de qué comíamos o cenábamos, nos pasábamos platicando. Y se enojaba él, porque mi esposo.... No tiene mucha comunicación ni con ellos. O sea, ellos tienen más comunicación conmigo, se muestra más, como más conmigo; les pasa algo y conmigo, y ama dígame a mi papá, no pues ustedes díganle”. “Entonces como yo nunca tuve tampoco mucha comunicación con mis papás a la mejor también yo no me siento tampoco de decírselo a		
--	--	--

mi esposo, de decirle lo que les pasa a mis hijos o qué se yo. No me siento, en ratos como que me bloqueó y ups ¿aquí cómo le hago, aquí qué hago? No me siento como con de que ay pues tengo que ... se los tengo que dar abiertamente sin temor a nada, pero a veces me detengo porque siento que ellos no se van a sentir cómodos o no sé". (TC4,204,234). " Pero así ella se muestra, y ella pues si llega y a veces me da un beso, y así, ay ama.... Qué tiene y así, como que ella me revisa, porque ella ya ha tenido muchas experiencias de que ha ido a sus terapias, ha ido a encuentros, ...en esas cosas ha andado y como que ella me visualiza más en lo que me pasa. No, no tengo nada. Si algo tiene dígame, y hasta que no está duro y duro hasta que no me saca, pero no, que diga que me abrace, que así. No. También como te digo no se lo mostramos nosotros también cuando estaba chiquita, ella más bien en papelitos. Y así son sus niños de ella también, le hacen papelitos y ¡mami tenga! Y pues aquella es bien chiqueona con sus chiquillos, demasiado. Yo debo de ser así también con mis hijos, pero no sé, como que me ponen una... yo sé que estoy mal, yo no sé qué me hace falta pues como para abrirme más o mostrarles más mi afecto, mi cariño, que se sientan queridos pues más, que se sientan más queridos por mí. No sé, no sé". " Es eso en lo que yo me veo, en que ahora sí yo les brindo el cariño pero no creo como ellos quisieran y más con la más chiquita. Con los más grandes, ya, dos ya están casados, el que está soltero pues también ya nada más llega y pum, pum, se baña y se sale otra vez a la calle y llega ya a las 11:00, 11:30 de la noche, pues ya nada más a dormir y otro día se levanta 8:00, 8:30 a almorzar y		
--	--	--

córrele, su lonche y esto, y córrele ya me voy; y así casi no tenemos mucha comunicación". (TC4,244,268) "No sé qué, ahí qué debo hacer, qué voy a hacer para que, que también se me hace pues difícil sentarlo, decirle sabes qué, te quiero aquí sentado a tales horas para platicar contigo y no hemos podido. La comunicación se nos está yendo de las manos con él". (TC4, 291,294). "Yo siento que el cariño también me está haciendo falta darles más cariño, aunque ya estén grandes, estén casados, pues platicar más con ellos. Nos hace falta como bien dicen unión. Unión y comunicación. Eso es lo que yo me siento en mi hoy". "...lo primero que quisiera rescatar de lo que nos compartes, es cómo fue tu niñez con tus papás y tú misma así lo vas identificando, cómo en cierta forma estás repitiendo e incluso alcanza a rebotar hasta en tu hija y el trato con sus niños, o sea, los humanos somos chistositos, y patrón, tras patrón, tras patrón nos aventamos a veces, entonces aquí sí veo que te das cuenta cómo ha ido, ya es tercera generación y cómo sigue ahí". "Entonces de aquí, algo que no vivimos, algo que no nos enseñaron no es tan fácil aplicarlo, entonces cuándo tú dices ¿En qué fallo, que debería hacer, qué eso... (TC4, 313,328). ¿Y yo a quién le voy a echar la culpa? Yo le voy a echar la culpa a mi mamá y a mi papá, que nos educaron mal. Nos educaron a su manera, y ellos nos lo dieron a su manera también". "Porque seguramente sus papás también los educaron así. Entonces		
---	--	--

te digo, son patrones y patrones que se van repitiendo pero no es cosa de echar culpas, sino ahora de ver qué le toca a cada quien y sobre todo en esta etapa cuando ya hay muchos adultos, bueno varios de tus hijos ya son adultos, ya cada quien tiene que ir agarrando sus responsabilidades”. (TC4, 352,361). “Entonces dije: Chin. Yo creo que desde siempre hemos estado súper mal, ahora a base de todas estas pláticas y que yo de mi muchacho también ha tenido escuela de padres, entonces ... hace como 20 años que pasó eso, ahora ya me está cayendo otra vez el veinte, como diciendo, vuelve otra vez después de 20 años y sí estoy haciendo el, de que veo el mal y estoy ahí: no le digas así, no le digas así, estoy tratando de ser un poco más mejor, más cariñosa, pero más con la chiquita, que esa sí no me deja. Ya uno de 20, uno de 26 y otro de 28, pues ya están grandes ya, como quien dice no sé si les importa también el cariño mío, no se animan a pedírmelo, no sé, como le pueda hacer yo para que ellos sientan la confianza de decirme: mami necesitamos más cariño de usted”. (TC4, 401,412). “Y es difícil, yo para mí, yo siento que es difícil, pues ya a la edad que estamos ya, para, bueno, dicen que es difícil pero no imposible, ¿verdad? Para empezar a recomenzar algo. Y yo eso es lo que estoy haciendo, estoy tratando de empezar a cambiar cosas”. “¿Qué cosas estás cambiando?” “Pues como poner altos, poner altos de que si mi esposo les dice... ¡no espérate así no les digas! O tratar a los niños de mira mijo pues no hagas esto porque está mal, y esto te puede pasar así. Mi esposo es de que se altera y si rompen algo o		
--	--	--

tiran el vaso de la leche, ya se los está comiendo, entonces ¡No, no, espérate! Son cosas así que, no sé si en ese momento callarlo a él o decirle a los niños no pasa nada. A los niños decirles, no pasó nada mijo ahorita le limpiamos, pero mi esposo... le digo ¡Cállate! Porque hasta a ti te pasa, no a mí qué tiznados a mí, qué sabe qué, que sabe cuánto". (TC4, 567,584). "Chin! Yo también soy culpable, soy mucho muy culpable también porque yo nunca hice nada, permitiendo también que les dijera hasta lo que no, y hasta hoy que ella también me dice, mira mamá, vi esto, esto y esto me enseñaron, esto y esto. Y yo..." (TC4, 600,604). "Pero estás aprendiendo ¿estás de acuerdo? Estás aprendiendo". "Sí estoy aprendiendo, aparte.. Estoy aprendiendo". "Exacto, ¿cuántos años viviste con todo ese pasado y cuánto llevas en este nuevo proceso?" "No pues muy ..." "A diferencia del pasado muy poco ¿no? Entonces, todo aprendizaje toma su tiempo, eso hay que entender, es difícil, es difícil, sí puedo captar que es muy difícil porque estás en el día a día, y quisieras ya las recetas mágicas". "Pero considera el tiempo del pasado, contra este tiempo, es muy diferente en proporción, entonces sí te invito también a que tengas muy claro en tu mente a que estás aprendiendo nuevas formas. Hay un panorama, tal vez por nombrarlo de alguna manera pesado atrás, entonces es complicado, como cargar con eso y aparte tener que hacer cosas nuevas, es ya tengo un costal y además tengo que agarrar		
--	--	--

uno nuevo que me ayude a hacer cosas nuevas”. “Y costalote porque ya el problema de mi hija, fue un ipum! Tómale, ahí te va con todo, otra vez como sentí que me sumí, porque aparte el problema, aparte la psicóloga que estaba viendo y esa psicóloga no nos dejaba hablar, era una psicóloga de la procuraduría, queríamos como dicen, victimizarnos, pero no nos dejaba, no más estaba: toma, y ustedes, y ustedes no supieron y ustedes no supieron. Pero queríamos hablar y no nos dejaba, como que nos hizo sentir pues culpables también, de que también somos culpa del problema de que no supimos educar a nuestros hijos, también los niños ahí estamos”. (TC4,626,658). “Digo, oye ahí como le hace uno, si les das mucho cariño, yo pienso que es malo, no sé. Y es lo que yo quiero aprender, si el darles de más cariño es malo, o no darles tampoco, o darles más o menos o cómo, porque ahora los veo que se están pasando de ser buenos. De contestar más, de que les dices: hagan esto. No yo no, lo hizo fulanito. No, te estoy diciendo a ti que lo hagas. No es que yo no, y yo no. Y no lo hacen y no lo hacen”. (TC4,698,704).		
---	--	--

Sesión 5

Fecha: 02 de Abril del 2014

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
En esta sesión hice la lectura del cuento la tristeza y la furia de Jorge Bucay. Se dio tiempo para reflexionar si hay momentos en que se expresa una emoción siendo que en el fondo existe otra con mayor intensidad. <u>Manzana:</u> “Bueno yo en lo particular mucho tiempo me escondí o todavía me escondo en la furia, en el enojo. Expreso lo que siento pero como no veo resultados entonces vuelvo a lo mismo y es cuando yo sé que estando enojada se hacen las cosas, entonces ya es así como que un juego o una caída de siempre, sobre todo con mi esposo, él es así como que ay bien relax, le digo, así como que tiene una paciencia que yo no tengo a la mejor y siempre ha sido mi pleito con él, entonces hablo con él, le expreso lo que siento, me dice que sí que van a cambiar las cosas, vuelve a lo mismo, a veces le he dicho sabes qué tienes déficit de atención también, le digo tomate unas pastillitas de las de mi hijo, a ver si carburas porque es lo mismo. Entonces yo sí me escondo mucho en la furia para, a lo mejor no que se haga lo que yo quiero, sino a lo mejor mi necesidad o lo que siento” (TC5, 1056-1071). “Yo creo que por eso yo me escondo en el coraje, la tristeza no me gusta mucho el sentirme triste, como decía el cuento, el sentirme así, porque a lo mejor soy muy chillona no me gusta estar en ese estado de ánimo, prefiero el enojo y sentirme	Manzana nos compartió como ella recurre a la furia porque sabe que le funciona para que se hagan las cosas y le pasa muy seguido con su esposo. Nos comentó que la tristeza no le gusta, que es muy chillona pero no le gusta sentirse así y mejor recurre a la furia para sentirse activa. A través de seguir explorando, Manzana que expreso que mostrarse furiosa le ayuda a que las cosas se hagan pero sabe que no resuelve de fondo la situación. Nos compartió como por años ha vivido con el problema de que su esposo no cuida su imagen personal, como le procura la ropa y él no se cambia ni se cuida así mismo. Comento como ella ha asumido muchos gastos de la casa y de cosas que necesitan sus hijos así como otras responsabilidades. Le pregunte si había intentado otra manera para resolver las cosas sin recurrir a la furia y ella nos comentó que en varias ocasiones había tratado de hablar y explicarle las cosas a su esposo pero que no le había funcionado y las cosas no se resolvían así que es entonces cuando volvía a adoptar la furia. Intente hacer una especie de	La participante identifico que ha utilizado la furia como herramienta para generar acción u ocultar uno de sus sentimientos predominantes, en este caso la tristeza. En otras palabras, ha sacrificado su emoción primaria en el intento de buscar resultados. Por tal motivo, en muchas ocasiones su comunicación y acciones no han sido congruentes. De esta forma es más complicado acercarse a una relación constructiva.

activa, sentirme que me muevo, el sentirme triste no sé, nunca me ha gustado, ese estado de ánimo no me gusta. Dices que así te escondes bajo el enojo. Sí. Que...con tu marido y ahorita mencionas la tristeza y quiero entender si la tristeza es tu sentimiento predominante y lo tapas con enojo o si lo sacaste ahorita. Lo saco, saco lo que traigo, hablando expreso lo que siento, pero no me gusta sentirme a lo mejor triste por lo que no se hace o los cambios que quiero, los cambios que necesito, entonces prefiero el enojo, el sentirme activa, el sentirme así, que el estar en un estado de tristeza o estar llorando en mi cama o estar piense y piense y piense, porque yo misma me llega el rato que exploto más entonces tengo que ...entonces como no funcionan las cosas...o sea, por el enojo y sé que es cuando se hacen las cosas, tengo mucho tiempo ahora sí que viviendo esta parte de la furia. Te funciona porque se hacen las cosas. Sí. Y tú cómo te quedas después de que lanzaste tu furia. Cómo me quedo. Pues yo creo que igual, porque no resuelvo a la mejor o en el instante resuelvo las cosas, pero después pues siguen igual. Ajá “ (TC,1088,1123). “Hablando de la emoción en particular, si tú misma...sabes que	síntesis para expresarle a la participante como veía que a través de la furia no resolvía de raíz y hablando de manera tranquila tampoco, entonces le pregunte que otra alternativa se le ocurría, expreso no saber que más hacer pues ha hecho de todo. Seguimos explorando y nos adentramos en el tema de la responsabilidad y como ella ha asumido el papel de la cabeza de la familia y como de cierta forma ella ha contribuido a que esa dinámica se mantenga ya se encarga de su parte y de todo lo que podría corresponderle a su marido. Finalmente le pedí que a través de todo este análisis que habíamos hecho, pensara en que podía hacer diferente, que buscara ese ingrediente extra que necesitaba para que las cosas empezaran a cambiar. La invite a darse cuenta de que tenía en sus manos muchas cosas y que mi intención no era decirle que soltara todo sino más bien que viera que elemento si podía soltar para aligerar su carga. Ella instantáneamente sugirió que podía soltar a su marido pero que no lo había hecho por no lastimar a sus hijos así que sugerí que tal vez lo que necesitaba soltar era parte de la responsabilidad que le toca a su esposo y dejar de cargarlo como si fuera otro hijo. La participante concluyo diciendo que se iba buscando cambios.	
--	--	--

no resuelves de raíz. Sí. Pero es una acción que te trae movimiento como inmediato, ¿no? Sí. O sea, cuando...pero no resuelves de fondo. No. No resuelvo nada” (TC, 1149,1160). “Suenas como también muy pesado, mucha responsabilidad que tú tengas que cambiarlo, no. Sí. Hace un rato que escuché Leo esposo, que los comparas en este asunto de la ropa, pues a Leo te la creo que tengas que guiarlo mucho en esto de oye todavía...ahora sí cámbiate, oye Leo, oye Leo, es tu hijo...pero creo, así desde lo que yo alcanzo escuchar, es como si quisieras o a lo mejor ni siquiera quieres, es como si estuvieras tratando a tu esposo de la misma manera. Yo a él le he dicho, sabes qué no tengo tres hijos, tengo cuatro contigo. No tienes, pero lo estás tratando como Sí, sí, sí” (TC, 1250,1267). “A la verdad tiene un problema y no lo ve, no sé, he tratado de ...de ir a terapias, no quiere, en el único momento en que se activa es más cuando le digo tú por tú lado y yo por el mío, pero dura el gusto un mes dos meses y volvemos a lo mismo. Como yo le dije hace poco,		
---	--	--

sabes qué, le digo mis hijos necesitan a su padre, le digo el momento que yo decidí el casarme contigo fue mi responsabilidad, le digo y mis hijos están contentos con su papá, me ayuda mucho con ellos, pero lo que es en la economía, en sentirse bien como no hay, no, no hay, entonces sí es, por eso te digo prefiero a veces la furia, el sentirme así que estar metida en la tristeza o en la frustración o expreso lo que siento, pero me supongo en la furia, en el coraje, sé que así se hacen las cosas. Mencionas que no te gusta estar en la tristeza. No. Ok. Que eres muy llorona, como que, o sea, si necesitas acción así como que eso no te ayudaría a llegar al éxito, si te tiras, lloras y así. Sí. Pero si expresas en base a esos sentimientos, o sea, si lo has intentado, no propiamente que te pongas a llorar y todo eso, si no expresar desde ese sentimiento, o sea, intentando hacerle saber la tristeza, el dolor de todo eso. Sí lo he hecho, sí hablo con él, sí y sobre todo lo hacía mucho tiempo, lo esperaba hasta que llegara de trabajar, sabes qué siento esto, mira los niños así, mira tú así, yo así, hablaba sin esconderme, pero no, no funcionan las cosas, muchos años duré callándome y vivía enojada hasta que aprendí a ver mis sentimientos a expresarme, a saber		
--	--	--

si me siento mal, si no me siento mal, si quiero estar acostada, si quiero estar parada, si quiero llorar o no llorar, mis necesidades, pero no sé de verdad, no sé si comprenda, ...a veces agarrar un cómo le llaman. Mazo. Un mazo y darle en la cabeza a ver si reacciona, pero no puedo, nunca he llegado a los golpes con él por más que le he dicho es miéntame mi madre, pero no te quedes callado. Entonces la expresión como de tus sentimientos esos no te ha funcionado, la furia te funciona momentáneamente, pero no resuelve de raíz. Sí, no resuelve, a lo mejor lo resuelvo dos, tres, cuatro semanas, dos meses, pero. Entonces como que queda claro que estas dos formas de ser no han sido como las atinadas bajo las cuales estar en relación con él No. Qué otras sí podían ser. Vamos escarbándole, cuál sí” (TC, 1301,1357). “Yo creo que yo me voy buscando cambios, tengo que ver de qué manera solucionar esto, me voy buscando nada más” (TC, 1962,1965).		
<u>Papaya:</u> “ Pos me voy tranquila, los escuché y me vi en mi vida, pues, me vi en	La participante solamente compartió durante la ronda final de	Las caretas o mascararas se utilizan

mí pero los escuché tranquilos...no ponerle las caretas...porque yo también las he puesto y me las han dicho también, pero me voy tranquila de escucharlos..."(TC,1962,1965).	comentarios para el cierre de la sesión pero comento que, gracias al relato de los otros pudo revisar algunos aspectos de su vida y sabe que ha recurrido a ponerse caretas a manera de recurso.	como un recurso de protección para afrontar ciertas situaciones, sin embargo al no expresar lo que realmente se piensa o se siente, se cae en un estado de incongruencia. Se podría decir que al existir una amenaza, como respuesta hay una defensa.
---	--	--

Sesión 6

Fecha: 07 de Abril del 2014

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
En esta sesión, mediante una narración, los padres tuvieron un encuentro imaginario con sus hijos para contarles lo que han descubierto acerca de la relación, las áreas que les gustan y las áreas difíciles. Agradecer aprendizajes, lecciones, y pedir perdón en caso necesario. Manzana: "Entonces, pues con Leo sí le demuestro mucho mi cariño, se lo digo, me encanta verle su carita, así como que, como que si se chiveara, este, Te quiero, o le doy un beso. Te quiero mi grandote, y así como que voltea así como ¿Qué le pasa a mi mamá? Pero siempre he sido así, entonces para él de repente lo toma así como que mi madre está loca, qué trae, que le veo su carita". " Entonces, con él creo que sí y no lo he hecho porque me va a tomar así como que, más blanda en pedirle perdón por, yo soy más recia con ... y seguido me lo dice: ¿por qué a ella	La participante compartió que es muy cariñosa y apapachadora con sus tres hijos pero también identifica que es muy dura con el niño para evitar un comportamiento rebelde y que espera que lo entienda cuando sea más grande. Saco el tema de como su mama no era cariñosa, mientras que su padre lo fue a su manera. Identifica que como ella vivió eso procura darles mucho cariño a sus hijos. pero sobre todo con su hijo tiene que cuidar mucho cuando y como dárselo como para que no le tome la medida. De una u otra forma reconoce que está a gusto y satisfecha con lo que	La participante expreso sentirse conforme con la educación que ha dado a sus hijos pero deja entrever cierta culpabilidad sobre la forma que aplica con su hijo quien tiene déficit de atención. Identifico que está tratando de romper con el patrón de comportamiento de su madre por lo cual es muy cariñosa con sus hijos, sin embargo presenta confusión y cierto grado de angustia al no saber cuál es la justa medida de cada elemento para poder educar adecuadamente.

no le dices? ¿Por qué a ella no esto? ¿por qué a ella no lo otro? “ “Se lo he explicado y es explicarles a cada rato el por qué soy tan fuerte, tan recia con él, si yo me pongo blandita con Leo es regresarme a dónde estábamos, a no hacerme caso, a no hacer muchas cosas, su mismo déficit, espero que algún día lo entienda y comprenda porque siempre he sido así con él”(TC,665,681). “De repente están mis ocupaciones que si no las termino ya saben que me enojo, o me pongo de malas, entonces si como qué, ¿ya terminaste, ya terminaste? Pero pues, es lo de diario con ellos, es, un ciclo día a día con ellos” “Y atender las ocupaciones del día a día y sus necesidades y todo” “Sí sobre todo, si necesitan un abrazo, si se los doy, como dice Francis a la mejor a nosotros nunca nos lo demostraron, yo no me acuerdo, ni tengo un recuerdo haber visto a mi mamá llegar y darme un abrazo como yo llego a mis hijos. De repente están parados y paso y ya les doy un beso, te quiero. Y sigo haciendo mis cosas ¿sí?” “Yo nunca lo tuve de mi mamá, de mi papá, pues fue otra relación diferente, pero a la mejor no llegaba y te daba un beso. Él llegaba y te embarañaba las greñas o de repente ya se iba y: ya me voy y me embarraba la barba y me picaba toda y yo: no me piques. Hasta la	está haciendo con sus tres hijos a través de sus diferencias. Por otro lado comentó que estaba sumamente ansiosa ya que se acercaba la fecha de su cirugía y sentía que tenía que arreglar todo el mundo antes, a manera de regalo para su persona la invite a que se permitiera dejarse ayudar por los demás y dejarles sus responsabilidades para que llegado el momento de la cirugía ella pudiera estar más tranquila ya que su cuerpo le estaba mandando todo tipo de señales corporales por el estrés (dolor, tensión etc.).	La participante presentaba un alto nivel de ansiedad por querer controlar todos los elementos de su vida por lo cual empezó a somatizar, resintiendo esto en varias partes de su cuerpo.
--	--	---

fecha de que falleciera, lo hizo con Fernanda y con Leo, entonces eran detallitos que te hacían sentir, que no lo hacía mi mamá” “Entonces he tratado de cambiar esa parte, que no tuve, a la mejor por falta de que no la tuve pues yo lo hago con mis hijos. Yo sé que sí les demuestro y les enseño a demostrar su cariño... van a ser diferentes... van a ser diferentes ellos también”. (TC, 838,863). “Espero no echarlos a perder con tanto, o no llegarlos a hostigar con tanto” (TC,883,884). “Pero sí, trato de demostrárselo. Espero estar haciéndolo bien. Que el día de mañana, no arrepentirme de muchas cosas” (TC, 922,923). “Entonces, no hasta eso no me siento, que la he estado regando, siento que en el carácter ... mis hijos, he hecho ahora sí que un buen trabajo, a lo que yo veo para ellos. Entonces sí es mi satisfacción” (TC,951,954).. “Uhum, pues escucho entonces que lo que tienes es necesidades, que platicas con ellos, y ahorita me llamo la atención que cuando tuviste este encuentro con ellos no les dijiste nada de ti. Y también nos dijiste al principio que estabas como muy chillona ¿te gustaría platicar algo de eso?” “.... (risas) pues yo creo que todo viene a raíz de mi cirugía, como te decía la semana pasada, tantos problemas, tantas cosas, y ayer		
---	--	--

simplemente estaba viendo unas fotos y me acordé que ya mañana hace seis años falleció mi papá” “Entonces ese vacío, esa ansiedad, todavía me llega y nunca va a dejar de ser... me he fijado que siempre en estas fechas me pongo así como que más sensible, más chillona y yo creo que ... entre mi cirugía.. y todo, me pongo así de chillona. Es eso sobre todo, el recuerdo, el sentir ese vacío, o a la mejor esa fortaleza que me daba mi papá, lo que enfrente ahorita, no sé, a la mejor el tiempo es lo que me tiene ahorita tan chillona”. “Es también la añoranza ¿no? La añoranza de, o sea este momento del año te trae esos recuerdos y viven en la añoranza...” “Sí, de tiempos bonitos ¿no? De todo lo que paso, se vivió. Sí...a la mejor lo que me trae tan chillona”. “Pues tu cirugía también, cosa importante”. “Sí. Fíjate que no me da tanto miedo la cirugía, el hecho de saber que me van a abrir o que voy a ... que me va a doler. Yo creo que es como se va a paralizar a la mejor, el tiempo, el rato, lo que no me gusta es que es depender de los demás. Ya lo viví con mi cesárea y le batalle bastante” (TC, 1066,1097). “Yo desde aquí, interpreto que pues como eres muy movida y todo eso pues sí, así como que hagan cosas por mí, pues no, pero pues, vas a estar, o sea, vas a tener una cirugía, vas a estar delicada de salud, este		
--	--	--

momento ya es próximo” “Entonces no sé si te venga bien poder ir como soltando poquito y aceptando que a la mejor en esta ocasión necesitas ayuda porque si no si vas a vivir mucho en ese conflicto de no quiero que me ayuden pero necesito ayuda”. “ Sí, es así como esa parte de que no voy a poder, es lo que te digo, el depender a la mejor de los demás ¿no? Es lo que me priva, el estar pidiendo las cosas, es así como que: ay. Saber que van a ser momentos estresantes el no poderme mover, porque ... nunca me he quebrado un pie, nunca me he quebrado una mano, nunca hasta la cirugía de Paola y te digo fueron tres meses de dolor, tres meses que no me podía enderezar, tres meses” (TC,1108, 1124). “Por eso yo te digo, interpreto que ante toda tu libertad, independencia, empuje y todo eso, como quedarte quieta y pedir ayuda en los demás, y quedarte quieta y depender de los demás como que te pone así”. “Sí”. “Sin embargo, este momento en que te tengas que quedar quieta, va a suceder, por eso, es que se me ocurre que talvez desde la mente, para luego pasarlo a la acción, vayas generando como un poquito de soltura para que te permitas depender un poquito de los demás, un ratito, si quieres, no sé si te venga bien a manera de regalo para ti, para tu salud, para que no te		
--	--	--

cause tanto estrés y tanto conflicto”. “ Y sí, porque ya está repercutiendo también en mi cuerpo, hoy llegué tarde porque ayer de repente tenía que hacer un dibujo, la casa, esto y lo otro, ya mis frustraciones con la cirugía que ya llega jueves y viernes y ya tengo que arreglar el mundo en esos días, ya traía una punzada aquí atrás en la cabeza horrible y el cuello cansado” (TC,1149,1169). “eran las 5:30 de la mañana y yo despierta, no podía dormirme, no podía, yo dije, me sentía tan cansada pero no sé si el mismo cansancio o la preocupación no me dejó dormir, ahorita a las 7:00 ya no oí el despertador, no fueron los niños a la escuela, ni traje a Paola y me desperté a las 9:20 y porque mi mamá fue y me habló”: (TC,1198,1203). “ Ya no mandé a los niños pero es una de las cosas que me hace sentir bien, el hablar, el sacar tu frustración, el sacar tus sentimientos, si te ayuda, entonces, ahorita ya le encargué a mi mamá los niños, sabes qué, le dejé dinero para que mandará traer a Leo, algo para que desayunarán”. “ Entonces sí fue una, es lo que me está ocasionando a la mejor la gripa y la tosecita que traigo no es tanto, porque ... ya no va a ser por el estrés que estoy generando”. “Entonces llamadas fuertes de atención ¿no?”		
---	--	--

“Sí, sí” “Que ya te está dando tu cuerpo, desde varios. Desde acá, desde acá, desde acá” “Sí”. “Entonces como que si te está llamando, atender ese llamado sería algo importante” (TC, 1208,1228). “Sí ahorita ya, bueno lo que más me preocupa, te digo, es Leo, que no lo aguantan todos, entonces, ahora es niño rebelde, el que no piensa, el que no eso, entonces ahora sí que dos tres días puedo estar fuera de mi casa, si no se complican las cosas, entonces es el que más me preocupa ¿no? Porque no va a aguantar, entonces digo: ¿Quién lo va a cuidar?” (TC,1261,1266) Cierre de sesión: “Termino satisfecha por hablar de mis angustias y delegar mis pendientes” (Hoja de trabajo 6).		
<u>Papaya:</u> “Bueno pues a mí, a mi ella me dice, ella siempre anda abrazándome, ella es bien abrazona, bien besucona, bien encimosa (risas) pero no este, ella siempre está: mami por qué no me dice que me quiere. ... me dice te quiero. Ella siempre me dice... siempre está diciéndome: abrázame, deme besos, deme un beso aquí, otro aquí, otro aquí, me pone en todas partes la beso”.	La participante comento que ella no es muy apapachadora y que su hija le dice que casi no le hace caso y que se pone triste. A través de este encuentro imaginario y en la vida real su hija le hace la solicitud de mayor atención y cariño. Debido a que su hija llora mucho, trata de explicarle que si la quiere pero que tiene varias cosas que hacer y reconoce que no sabe cómo darle el amor que ella le pide.	La participante muestra angustia al hablar sobre su proceso de empezar a dar más cariño y amor su hija. A través de su relato se puede identificar como hay un patrón de comportamiento familiar. Sus papas lo le dieron mucho cariño, amor o caricias y ella replico estos comportamientos con sus hijos más grandes.

“Me dice que también, cuando no le hago caso también ella me dice: oiga porque no me hace caso, le digo: ay hija sí te estoy escuchando. Es qué no me hace caso. Le digo: ... es que yo me vengo triste cuando usted no me hace caso. Y sí, es bien chillona también”. “La vi ahí diciéndome que la abrace, ella me pide mucho amor, me pide mucho amor, y yo no soy tan así, tan, tan, o sea, sí los abrazo, si los beso... no tan como ella quisiera, ella si la tuviera todo el día abrazándome, besándome, ella es feliz”. “ Y yo siento como a la mejor, cuando yo salí embarazada de ella, pues como yo ni me había dado cuenta, yo duré como cuatro meses sin saber que estaba embarazada ... no sintió el mimo en la panza o no sé, ni de papá, ni mío, ni de sus hermanos, porque ya estaban muy grandes”. “Entonces yo no soy tan como apapachadora, antes ahora, apenas estoy queriendo enseñarme ya.... A darle más cariño, pero ella siempre me dice eso: no me abraza, no me da mi besito,... me pide mucho que juegue con ella, pero la... a ella no...ha sido muy poco... siento que no es suficiente para ella”. “Entonces ella, en el encuentro que tuviste ahorita con ella te lo volvió a decir”. “ Me lo volvió a decir, siempre me lo está diciendo” (TC,173,206)	Le comente que yo escuchaba como su hija era muy clara en su petición así que le sugerí revisara que sentía ella ante esa situación. La participante expreso sentir algo parecido a su hija, como que también necesita cariño y amor, tal vez a raíz de que ni su esposo ni sus padres se lo dieron. Por ende ella tampoco se lo dio a sus hijos más grandes y ahorita está aprendiendo a hacerlo con su hija la más pequeña. Concluyó con que se quedaba con el pedimento que le estaba haciendo su hija.	En la actualidad hace conciencia de esta situación impulsada por las demandas afectivas de su hija pequeña y se da cuenta de que también se entremezclan sus propias necesidades de cariño.
---	--	--

“Y si te detienes un poquito en ti Francis cuando ella te hace esta solicitud ¿Tu qué sientes?” “Como que yo también siento lo mismo que ella, como que también... como también cariño y amor, no sé si, de mi esposo o de mis padres que no me lo dieron nunca, ese amor no lo tuve pues de ellos así como mis hijos, mi hija me lo pide, no lo tuve, ... mis hijos los grandes pues no se los di tan como se lo he estado ... más a la más chica” (TC,215,223). “La verdad no sé cómo le hago, brindárselo o, porque a veces estás haciendo cosas y a veces no las quieres dejar por ese... porque a mí sí me pasa, a veces de estar haciendo cosas y me pide: mami jugados, y mami me abraza, y mami. Y yo espérame hija, espérame”. “Sí siento que ella me pide mucho amor, mucho cariño. Y a veces me cuesta trabajo dárselo, digo está chiquita... me voy arrepentir, pero sí he tratado de dárselo, en los momentos que me lo pide pues sí, a veces sí dejo de hacer las cosas para brindarle lo que ella me pide, ella me pide mucho más tiempo y a veces digo: ya tengo que hacer esto y ella... en ratitos jugamos, pero sí me pide mucho, pero sí me pide mucho... que me dice, quiero ... que yo esté más tiempo con ella”. “Si le das, pero ella pide más” “Ella pide mucho más”. “Y ahorita Francis ¿qué sientes? Te veo un poquito ansiosa”.		
--	--	--

(Risas) “Pues sí, yo creo me siento, como a veces que se siente cuando le niego, espérame, ahorita, ahorita te abrazo, y ahorita... me siento como ansiosa del cariño... no sé”. “¿Y podrías precisar un poquito más? Porque dices, a la mejor”. “Pues sí. Sí ... su papá también no es tan así, que ella también diario está encima de él... hasta mi hijo ... dice: ay sí, a ella sí la abraza, a ella sí la besa. Pues es qué. ¿a mi cuando me abrazó, cuándo me dio un beso? Su papá nada más se queda. No dice nada... siempre, no fuimos tan cariñosos con ellos. Y con la más chiquita pues a fuerza, porque ella siempre está encima, nos abraza, la dejamos. Los otros: con ella sí ¿verdad? Con ella sí” “Ella me lo pide. Si los otros no nos lo pidieron igual, con ella sí siento que ella me pide todo eso, más atención” (TC, 233,269). “Pues ya le dije que, como ella me pide el amor, yo sí la quiero pero, la verdad no sé cómo brindárselo como ella lo quisiera. O sea yo se lo quiero brindar como ella quisiera pero siempre está el de: espérame, ahorita” “Por lo que nos cuentas, creo que ella es muy clara en cómo quiere recibir amor ¿no? Entonces cuando dices, no sé cómo. Es como algo que proviene de ti, porque ella te dice claramente como quiere. Ella quiere beso, ella quiere jugar”		
--	--	--

“Sí ella sí me dice” “Ella quiere, ella es clara”. “Ella sí me dice” “¿Entonces?” “Yo siempre le pongo el ... y espérame... si le pongo ... “ “Es como poner un, más bien creo que sí sabes cómo darle amor, pero lo pones como aquí, como lo paras un poco para poder hacer tus cosas, creo que no es necesariamente que no sepas cómo”. “A la mejor sí. Sí lo sé, nada más que, siempre y le digo que hay que hacer otras cosas... ahorita...si porque sí la abrazo... yo sé que ella darle cariño... no la mime tanto en mi panza, porque fue un embarazo inesperado, que yo ni en cuenta, yo pienso que es por eso”. “Lo importante sería que ahora que está fuera de tu panza y que sí la puedes mimar ¿no?” “Sí. Estoy consciente que el tiempo vuela, y que el tiempo nos la roba, crecen muy rápido... aparte de que los más grandes también eso nos dicen: es que ustedes nunca nos dieron un beso, nunca nos abrazaron. Así.” (TC, 295,331). Cierre de sesión: “Relajada y me llevo tarea de dar más tiempo a mi hija” (Hoja de trabajo 6).		
--	--	--

Sesión 7

Fecha: 09 de Abril del 2014

Unidad temática	Tema central	Expresión en lenguaje teórico
Para la última sesión se planearon los siguientes objetivos: ▪ Identificar como se sienten y perciben los participantes actualmente en la relación con sus hijos. ▪ Que cada participante de cuenta de su experiencia/aprendizajes del taller. ▪ Hacer el cierre formal del taller. Una de las actividades principales fue la realización de una carta dirigida a sus hijos. Para finalizar pedí que escribieran 3 cualidades que veían en un compañero de su elección y 3 que pudieran apreciar en ellos mismos. <u>Manzana:</u> “Bueno, yo. A mis hijos: ustedes me dan la alegría de cada día, la luz para guiar mis pasos, que son mi sustento de vivir; les agradezco cada una de sus sonrisas, porque alegran mi corazón, cada una de sus tristezas porque me hacen más fuerte para sostenerlos, cada enojo, porque sé que sabrán defenderse, cada uno hace una historia diferente dentro de esta familia, y lo que más amo de ustedes es saber que tienen un gran corazón para ayudar y amar. Nos hemos entregado amor entre nosotros, esa parte es lo más hermoso de cada uno, ¿y saben?,	La participante escribió una breve carta para sus hijos donde les expresa su amor, su agradecimiento y su apoyo. Nos compartió que saber que son felices es lo más importante para ella. Menciono que intenta darle el mismo cariño y atención a cada uno de sus 3 hijos pero que hace los ajustes necesarios para poder entregárselos a su nivel. Su hija la mayor publicó un mensaje en face book relacionado a la muerte. Dicho suceso le produjo mucho miedo y a partir de	La participante intenta educar a sus hijos por igual pero reconoce que hay que hacer ajustes de acuerdo a la edad, personalidad y situación de cada uno, así mismo se encuentra ante la dificultad de educar a una adolescente. Reconoció que está intentando no repetir patrones de comportamiento familiar. Compartió que la expresión y reflexión de sus sentimientos es liberador y que sabe que tiene que soltar responsabilidades que

tienen una mamá que los apoya en cada una de sus decisiones. Gracias por hacer mi vida tan feliz con su presencia, los amo mis niños. Su mamá” (TC, 345,357). “Yo creo que me hace feliz el ver la carita de mis hijos el momento en que se los expreso, se los digo, veo su carita sonriente, su carita de amor, el saber que están contentos con que yo les exprese que los amo tal como son a cada uno, entonces eso es lo que como mamá nos hace feliz, el ver sus caritas sonrientes, el ver que son felices” (TC, 372,377). “Yo creo que respecto a mis hijos yo creo que trato de guiarlos a los tres por igual, les doy lo mismo, a su nivel a cada uno, depende, cada uno de ellos es diferente y si tienes que tomar tácticas diferentes con cada uno, pero si se los expreso, si se los digo” (TC,448,451). “alcanzo a notar es que comparas tu situación mucho con la de tu sobrina y tu hermana y me da la impresión que tú al leer eso se te prende una alarma porque sientes que algo no puede andar bien con tu hija y ¿qué sentimiento preciso encontrarías ahí?, ¿por qué lo comparas tanto con la historia de tu hermana?” “Un miedo, a lo mejor saber que algo está pasando con mi hija, que algo no esté bien, la comparación que hago entre mi sobrina y mi hija yo creo que es el saber que algo está pasando en mi hija, el que algo está trabajando su cabecita y me gustaría saber qué es, poderla ayudar sobre todo”(TC,459,470). Vamos a dejar aquí un poquito de lado la historia de tu sobrina y tu hermana, para pasar a tu historia. A través de estas palabras yo escucho y yo interpreto que tú tienes miedo de que tu hija esté queriendo llamar	este comentario expreso que conforme van creciendo los hijos es más difícil educarlos. Como ella siempre tuvo que hacer todo a escondidas de su mamá, quiere fomentar la confianza y comunicación con su hija para así guiarla y apoyarla dentro de lo posible. También compartió que a sus 17 años, ella dejó de hablarle a su mamá durante todo un año por mero orgullo. Este hecho, es otro elemento que la impulsa a querer hacer las cosas diferentes y no repetir lo que vivió con su mamá. Reconoce que a veces cae y repite comportamientos, pero también alcanza a ver sus aciertos. Al ser la última sesión, concluyo que expresarse y sacar sus sentimientos es liberador. Así mismo expreso tener muy claro que debe dejarles sus responsabilidades a los demás. Se reconoció como amorosa, práctica y alegre.	no le tocan. Finalmente reconoció varias cualidades positivas de su persona.
---	---	---

la atención a través de estas cosas. No tanto, porque si me dice, si me expresa, lo que me inquieta es saber a lo mejor el por qué publicó esto en especial pues se está hablando de la muerte, se está hablando de que yo voy a estar feliz si me muero, importándome que mi mamá llore o que los demás estén tristes, ella ahí publica que se va a sentir mejor muerta, que esa es la palabra al final: ya me fui, ya estoy más feliz, o algo así dice el final. Entonces detente en eso y qué implica para ti esto, si ella dice: muerta estoy más feliz, ¿qué implica para ti? ¿Qué implica para mí?, un conflicto con ella, en algo ya no quiere vivir, es lo que yo pienso. Pero estás regresando a ella, en ti, ¿qué te produce?, cambio mi pregunta. Ok. Quédate en ti, en ti. Ok, me produce miedo, el saber a lo mejor que si la puedo ayudar o que no la puedo ayudar me inquieta mucho, me da miedo, a lo mejor no poderla ayudar o que no me explique qué pasa, no sé, es miedo lo que sentí anoche, me dio mucho miedo, entonces si me implicó miedo estas frases que subió ella” (TC, 498,528). “ Uno piensa: cuando crezca mi hijo van a ser más fácil las cosas, pero creo que entre más crecen más complicadas se hacen las cosas; cuando son niños uno los maneja, les puede decir si o no, pero ya que empiezan a una edad, puedes ayudarlos pero ya no puedes guiarlos tan fácil, entonces si yo dije:: hay cuando crezca mi hijo,		
--	--	--

pero no, son más difíciles las etapas en la adolescencia que cuando están chiquitos” (TC,548,554). “ Es otra etapa, como que durante los años que fueron niños aprendiste cosas, manejaste las cosas de cierta manera, pero ahora hay que generar nuevas cosas, porque están en otra nueva etapa, ¿verdad? Si, más difícil, fijate que si veo yo mucho la diferencia, que es más difícil ahorita en esta etapa en la que están Leo y Fernanda, y se me ha hecho mucho mucho más difícil, cuando eran niños: vamos aquí, vamos allá, ven siéntate, ven esto, vamos a hacer aquello, ayúdame, y ya ahorita cambia, ya tienen sus ideas propias y ya no es tan fácil. Pero al mismo tiempo tú también has crecido como persona, como mamá, tienes más herramientas, entonces a través de estos cambios de vida también no solo ellos crecen y avanzan, sino también tu ¿no? Si, hay un dicho que dice por ahí, que no sabemos ser hijos hasta que no somos padres, y la tengo así como bien clara” (TC, 569,587). “yo nunca tuve todo, siempre todo fue a escondidas en mi casa, entonces yo prefiero que mi hija me diga: ¿sabes qué mamá?, voy aquí, voy allá, prefiero la confianza que a las escondidas, eso por decía lo he cambiado, pero no dejo de quedarme con el Jesús en la boca, a lo mejor mi hija va con las mejores intenciones, pero no sabes las intenciones de los demás” (TC7, 608,613). “ entonces prefiero que mi hija no ande sola a que ande sola, entonces si dices Dios, ahorita ya hay más maldad a lo mejor que antes, antes no pasabas de un agarrón y tan tan se acabó, pero si me da miedo		
--	--	--

ahorita mi hija, prefiero que tenga la confianza que yo no tuve, saber en dónde está, por lo menos ya cargan celulares y puedes marcarles, pero si prefiero eso para mi hija de la confianza, que me cuenta qué hace y qué no hace, a lo mejor no me gusta mucho lo que de repente escucho” (TC,639,646). “Si, yo hace años también me peleé con mi mamá, dure un año sin hablarle, yo tenía 17 años, y ahora me pongo a ver y digo: que no me hable un año me muero, dices Dios, y fue por una insignificancia, yo mi orgullo, mi mamá sus corajes, entonces te pones a ver todo eso y dices chin, la regué, espero que mi hija y yo no la reguemos en ese aspecto, y me pongo a pensar, no hablarme un año con mi hija y dices Dios” (665.671). “ Pues yo no me hablé con mi mamá un año, las dos por orgullo, y si dices, espero no repetirlo con mi hija o que no suceda con mi hija, a lo mejor es de las cosas por las que yo pase que no quiero que pasen mis hijos y he tratado de cambiarlas, yo sé que a veces vuelvo a caer, pero a arreglar las cosas, entonces así como dices tú, de repente me palomeo yo sola en ese aspecto, pero si, el cambio de la adolescencia” (TC,676,682). Cierre de sesión: “En este taller que terminamos me di cuenta que comunicarnos o sacar nuestros sentimientos alivia el peso y para mí, que tengo que dejar de hacerme responsable de las responsabilidades de los demás, esa es una de las cosas que me llevo bien claro, es con una de las cosas que me voy. En mi corazón, soy responsable, soy amorosa, soy práctica y soy alegre. Y en cualidades, y como ya llegó la señorita Laura, para ella es el		
--	--	--

corazón, nos conocimos en la escuela para padres y lo que me gusta de ti es que eres leal y que eres muy amorosa, muy cariñosa, es una de las cosas que yo veo de Laura, gracias" (TC7,1284,1293).		
<u>Papaya:</u> "Yo en mi carta le escribo a mis hijos que los quiero mucho, que los amo con todo mi corazón, ellos son para mí todo, por ellos vivo, por ellos todo, los amo con sus defectos y sus virtudes, para mí ellos son todo, estoy aquí para cuidarlos, mimarlos, para guiarlos, llevarlos por el buen camino, enseñarles lo bueno y lo malo de la vida, saberles decir, si van por lo malo, hacerles saber el riesgo que corren, y les digo que los quiero mucho y que por ellos estoy aquí, no se los expreso mucho, pero a la única que si se lo he dicho más es a la niña, a ella si, porque ella así está conmigo, llega y me abraza, y dígame que me quiere, y ella me dice: dígame, y dígame, ayer me trajo como changa en el patio que cánceme, abráceme, y no me arrime con el perro porque me muerde una pata, y ya le dije: hija, ya me cansé, estás bien pesada, y ella: no, otra vueltita, pero es la que me trae: dígame que me quiere, y usted ni me dice esto, y ella es la que me trae en friega porque a mí se me olvida. Oye Francis y si, también nos has contado que no has sido tan expresiva y que ahorita le toca un poquito más a la chiquita, pero a tus otros hijos no mucho, y ahorita que les escribes ahí eso, que si se los dices a través de esa carta, ¿cómo te sientes? Me siento a gusto, me siento satisfecha, ... hace como ocho días tuve una experiencia y si se los dije	La participante les escribo a todos sus hijos lo mucho que los ama, y que son su todo a pesar de sus defectos y virtudes. Comento que a lo mejor a los grandes no les expresa mucho pero que a la chiquita si, pues si no lo hace, su misma hija se lo recuerda. Compartió sentirse a gusto y satisfecha expresándole esto a sus hijos y además nos contó que aprovechando que tuvo una visita de todos, decidió expresarles que los quería y que eran muy importantes para ella. Esto la hizo sentirse feliz, contenta, liberada, con una emoción difícil de expresar. Cerro la sesión comentando que se iba libre de poder expresar sus sentimientos y llevándose herramientas para poder seguir. Concluyo sentirse contenta y liberada así mismo pudo identificar que es responsable, amable y servicial.	La participante logro expresar sus sentimientos, lo cual le permitió sentirse liberada y feliz. Esto a su vez, pudiera considerarse como un factor de cambio en pro de una relación más constructiva con sus hijos. A pesar de cierto grado de dificultad, finalmente pudo reconocer y expresar varias de sus cualidades.

a todos, porque todos fueron a visitarme y se los dije, me nació pues, de que nos hicieron que los hijos es lo mejor que tenemos en la vida, entonces en ese momento si se los dije, pero en Se me hace difícil estárselos diciendo como en cada momento" (TC, 1011,1038). " Yo si me sentí feliz, me sentí bien contenta de podérselos expresar, es algo que no sé, no se puede explicar la emoción. Y es que cómo contener algo tan bonito ¿no?, cómo quedarse atorada con algo tan bonito. Si, como que te liberas: por fin lo dije, pero si es una felicidad, muy bonito estarles diciendo.... ya están casados y grandotes, pero si la chiquita es la que me trae. Oye, pero están casados y grandotes pero tú no dejas de ser su mamá ni ellos tus hijos, entonces a lo mejor la edad no importaría tanto. Me da mucho gusto que ese día hayas podido, a lo mejor otros días también vas a poder"(TC,1045,1059). " Es que paso a pasito, no lo hacías, pero lo estás haciendo, y como le decía a Nadia, ponte hoy esa palomita y a lo mejor el propósito de querer más palomitas, pero paso a paso, ya llevas un pasote. Si, ya sentí que si lo di, me liberé un poco de que les quiero decir, aunque si a la chiquita si ya, si yo no lo hago, ella me hace que se lo diga. Ayer precisamente me hizo como un jinete, y dígame, y dígame, y bésame acá, y ahora yo, y ahí me traía toda abrazada, y me alza la panza y se pone a besarme la panza, le encanta estarme besando la panza, y yo la beso, porque digo, estos momentos ya cuando esté grande ya no me los va a dar en la		
--	--	--

panza, ni en el cachete a lo mejor, pero es aprovechar el momento cuando estoy con ella, lo estoy haciendo" (TC,1064,1076). Cierre de sesión: "Pues yo me voy libre de poder expresar mis sentimientos y llevo muchas herramientas para poder seguir, me voy contenta y liberada. Mi corazón también es para ella, que también es muy amable, cariñosa y muy amistosa, y la quiero mucho. ¿Nos compartes ahora tu corazón? Yo, ¿el mío, el que yo escribí? Yo me siento que soy responsable y también amable y me gusta servir, soy muy servidora de lo que me pongan a hacer, me gusta ayudar. Me costó trabajo, pero sí" (TC7, 1257,1268).		
--	--	--

Referencias bibliográficas

Rogers, C. (1978). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales, Buenos Aires: Nueva Visión.

Apéndice 2. Transcripción de las sesiones 1 a la 7

	Transcripción sesión 1	Tema central
1	Presentación del taller...	
2	Dinámica de integración...	
3	Presentación de los participantes...	
4	Presentación de la carta consentimiento...	
5	Acuerdos...	
6	Dinámica...	
7	Cierren sus ojos, tomen una respiración profunda, inhalo, exhalo,	
8	empiezo a reconocer todos los sonidos que están afuera, a los	
9	niños, a los pájaros.... Ahora vamos tratando de ver que traemos	
10	nosotros, traten de escuchar que hay dentro de ustedes, que les	
11	dice su cuerpo, como están sus pies, como están sus piernas, su	
12	estómago, su pecho, siento el aire que entra a mis pulmones, subo	
13	a mi garganta, que me dice mi garganta? Tengo alguna	
14	sensación? Enseguida subo a mis cabeza, estoy pensando en todo	
15	lo que tengo que hacer? Eso lo dejo a un lado, solo por una	
16	momento para poder sentir como esta mi cabeza. Ahora voy a	
17	recorrer otra vez todo mi cuerpo, voy a mi garganta, a mi pecho, a	
18	mi estómago, a mis piernas y a mis pies... les pido que tomen otra	
19	respiración profunda y poco a poco cada quien a su ritmo vaya	
20	moviendo sus manos, sus pies, para volver a este espacio	
21	abriendo sus ojos, cada quien a su ritmo.	
22		
23	Seguido de esto, les voy a pasar un espejito. Tomen el espejo y	
24	obsérvense, deténganse unos segundos y se lo pasan a su	
25	compañero...ahora les voy a pasar una hojita y una crayola.	
26	Les voy a pedir que plasmen con palabras o un dibujo que vieron	
27	en ese espejo, que les reflejo ese espejo y que hay más allá de mi	
28	reflejo.	
29		
30	Ahora de manera voluntaria, les voy a pedir que nos compartan lo	
31	que plasmaron en su hoja....	
32		
33	Tristeza, ternura, amor, esperanza, ilusión, anhelo...	
34	Muchos sentimientos verdad?	
35	(está separado de su esposa)	
36		
37	Te produce mucha tristeza por ti y por lo que podría estar	
38	afectando a tus hijos... que áreas de tu vida están siendo	
39	impactadas?	
40		

41	Hay un cumulo de sentimientos, alcanzas a reconocer que hay	
42	muchas cosas buenas como tus hijos pero también mencionas que	
43	te sientes derrotado, hueco...	
44	No resulto lo que yo quería...	
45		
46	Decepcionado por haber elegido un camino, por haber hecho una	
47	promesa...	
48	Íbamos bien, donde fue el rompimiento? Que me hizo falta.	
49		
50	Hay muchos factores, muchas versiones, con justa razón te sientes	
51	confundido	
52		
53	Estas en una etapa muy difícil de tu vida y pesar de esta sombra,	
54	esta penumbra reconoces el amor de tus hijos, reconoces que tu	
55	también tuviste que ver en esto, este es bueno, porque es más	
56	fácil solo echar culpas, reconocer es un paso importante.	
57		
58	Que te parece si en este momento tomas todo ese amor que le	
59	tienes a tus hijos y permite que te reconforte.	
60		
61	Cómo te sientes con esto?	
62		
63	Caí en depresión, me descuide, no quería comer...	
64	Ahorita cada que me siento triste... (llanto)	
65	Cada vez que tenía crisis mi niña no se me separaba...	
66		
67	Una pequeñita muy valiente no?	
68		
69	Ya no juega a las muñecas, empieza a tomar un papel como de	
70	adulta...	
71	Los dos quieres que los abrace	
72	Me desespero	
73	No sé cómo educarlos	
74	Como tranquilizarlos	
75	Me parece que tus niños están ahí, que son cariñosos, tienes un	
76	amor hermoso, muy valioso...sabes que hay trabajo por hacer ahí,	
77	mucho trabajo, pero también otra cosa importante es que se puede	
78	ir paso a paso, finalmente lo más difícil es darse cuenta. A lo mejor	
79	en esa etapa depresiva en la que ni siquiera querías comer no	
80	podías pensar en nada más, pero ahora que ya estás un poquito	
81	más estable, mas consiente, mantenlo en tu cabeza para que	
82	vayan saliendo nuevas cosas para hacer con tus hijos	
83		
84	A lo mejor están todos estos sentimientos como la tristeza que	

85	mencionaste de tu lista, pero también está el amor, con el que te	
86	puedes sostener, no sostenerte en tus hijos si no sostenerte en el	
87	amor...	
88	Te parece si ahora una de tus compañeras comparte?	
89	Si	
90	A quien le gustaría compartir lo que dice ese espejo?	
91		
92	Veo en el espejo mi rostro cansado, pero a la vez feliz.	
93		
94	Cansado de tantas cosas pero contenta porque tengo a mi hija.	
95	Soy mama soltera, vivo con mi hermana	
96	Dijo que cansada porque tengo a mi cargo también a 2 sobrinas	
97	Tengo una sobrina de 16, ella es depresiva y yo siento.	
98	Estoy feliz con mi hija pero veo que le falta su papi	
99	Cansancio `porque es mucha responsabilidad	
100	Alegría, porque estoy con mi familia	
101	Que es lo que predomina	
102	Cansancio de mi cuerpo	
103		
104	¿Hay alguna parte de tu cuerpo que tengas más cansada?	
105		
106	Si mis pies, mis manos, a parte tengo una enfermedad, artritis	
107	reumatoide, pero eso no me detiene, yo le echo muchas ganas	
108	Cansancio porque yo me levanto, levanto a mi niña, ya cambio a	
109	mi niña, le doy pastillas a mi otra sobrina que dice que es mi hija.	
110	Mi niña chiquita me dice que la quiero más, le explico y después se	
111	le olvida.	
112	Yo llevo a mi sobrina al doctor, no la dejo sola, dejo de hacer mis	
113	cosas por estar con ella, la veo triste y le digo que se venga.	
114	Yo soy la que estoy más con ella, ahorita está en sus terapias,	
115	bendito Dios está mejor, no la dejo.	
116	Siento yo que es parte del cansancio, es una responsabilidad	
117	Y feliz porque estoy con mi familia, con mi mama y con quien yo	
118	quiero estar.	
119	Pero luego mi hija me dice que quiere ver a su papa, la dejo de ver	
120	como cuando tenía un año y me dice que se acuerda de él.	
121	Alguna vez alguien le dijo que si veía a su papa él se la iba a llevar	
122	y nunca más me iba a ver, desde ahí dijo que jamás quería ver a	
123	su papa.	
124	A veces me pregunta que si está trabajando o que está haciendo.	
125	No hay día en que no me mencione a su papa.	
126	No me ha dado un problema más grande, solo es muy inquieta,	
127	expresa sus emociones.	
128	Cuando me vi en el espejo eso fue eso lo que vi.	

129		
130	Pues escucho que si tienes muchas razones por las cuales estar	
131	contenta y cansada, tienes una responsabilidad importante, ser	
132	confidente de esta personita	
133		
134	Estoy feliz. Porque yo tuve a mi hija, yo tuve depresión, pero ella	
135	me levanto y por mi familia.	
136	Por ella, por ella me levante... no crees que también por ti?	
137		
138	Si también por mí, en eso estoy trabajando	
139		
140	Hay un motivo muy importante, muy hermoso pero..	
141		
142	Lloro de alegría, no de tristeza	
143	Yo también tengo que empezar por mí, si yo no estoy bien, mi hija	
144	no va a estar bien... siempre me he querido y yo me quiero mucho	
145	pero me hace falta trabajar más en mi persona, más en mi	
146		
147	Atender, revisarte, detenerte en ti	
148		
149	Si todo, antes cuando todavía no tenía a mis sobrinas, a mis hijas,	
150	bien, no tenía responsabilidades, pero ahora me deje yo, ya tengo	
151	que empezar por mí, pero si me quiero, pero me hace trabajar más	
152	en mí.	
153		
154	Yo me refleje relajada. Contenta	
155		
156	Pero más allá de lo que vi, soy una persona enferma, cansada,	
157	angustiada, triste porque me detectaron (una enfermedad)	
158		
159	Ahora ya me siento mejor	
160	A simple vista no lo reflejo, eso me reanima	
161	Si yo me enfermo de cualquier cosa eso me afecta mucho	
162	A mis hijos si les afecto	
163	Conforme he ido mejorando yo veo que están mejor	
164	Trato de ser igual que antes, arreglarme	
165	Cuando me voy al doctor, la niña se queda intranquila, no se le	
166	quita de la cabeza que me puedo morir y eso me angustia	
167	Trato de hacer actividades con ellos	
168	Trato de no reflejar mi enfermedad, mi cansancio... pero por dentro	
169	sé que estoy enferma	
170	Me cuesta mucho trabajo expresar mis sentimientos...	
171	Mi punto débil es ver llorar a otra persona, soy sensible	
172	A mi familia el hecho de verme enferma les afecto mucho...	

173		
174	Aquí es muy importante que aquí estas expresando	
175		
176	Y me parece una maravilla verte aquí tan entera, también te	
177	escucho como una madre muy valiente, definitivamente hay una	
178	historia muy compleja ... estás haciendo cosas	
179	Somos mucho más que un solo reflejo verdad?	
180	Yo creo que un reflejo es más lo que se ve pero puede ser	
181	totalmente lo contrario	
182		
183	Muchas gracias por compartir	
184		
185	(descanso)	
186		
187	(se terminó la pila de la cámara)	
188		
189		
190		
191		
192		
193		
194		
195		
196		
197		
198		
199		
200		
201		
202		
203		
204		
205		
206		
207		
208		
209		
210		
211		
212		
213		
214		
215		
216		

217		
218		
219		
	Transcripción sesión 2	Tema central
1	Pues iniciamos, buenos días.	
2		
3	Buenos días.	
4		
5	A todas, a Nacho. Espero que ahorita ya estén más a gusto	
6	después de haberse comido su galletita y todo, vamos a iniciar. Es	
7	nuestra sesión número dos, también está... pero igual nada más	
8	aprovecho así como que nuestros recordatorios de grupo un	
9	poquito para otra vez como situarnos en nuestra dinámica, en esta	
10	dinámica de grupo, donde todos dijimos que íbamos a tener	
11	escucha, respeto, discreción, participación. Vamos a estar	
12	trabajando en equipo, la tolerancia, muy importante dijimos	
13	¿verdad?	
14		
15	Y intentar ponerme en el lugar del otro, para que de todo esto	
16	podamos sacar alternativas que podamos utilizar allá afuera.	
17	Entonces, ese era el pequeño recordatorio, ya se quedó aquí.	
18		
19	Bueno, hoy vamos a iniciar con una dinámica, y también hoy les	
20	voy a pedir que las cositas que tengan así consigo, las dejen de	
21	lado, que nada les estorbe, de preferencia sus pies, todos	
22	apoyados en el suelo.	
23		
24	Y pues bueno, damos inicio a esta dinámica igual que la vez	
25	pasada vamos a tomar una respiración profunda todos. Y ahora de	
26	manera tranquila vamos todos a cerrar los ojos. Ya con los ojos	
27	cerrados, doy otra respiración y empiezo a sentir mi cuerpo, de la	
28	manera que yo me sienta más cómoda empiezo a hacer el análisis	
29	de mi cuerpo.	
30		
31	¿Qué parte de mi cuerpo me habla en estos momentos? ¿O qué	
32	parte de mi cuerpo está tensa? Tal vez mi cuello, tal vez mis	
33	hombros, cada quien identifique qué parte del cuerpo les puede	
34	decir algo hoy.	
35		
36	Ahora tomando esa parte del cuerpo, vamos a hacer como un	
37	pequeño ejercicio, háganse muy conscientes de esa parte de su	
38	cuerpo y ahora apriétenla con fuerza, o empújenla, como a ustedes	
39	se les ocurra que esa parte se vuelve como más dura, la aprieto, la	
40	tenso, fuerte, otra vez.	

41		
42	Date cuenta de cómo te sientes cuando tienes esa parte de tu	
43	cuerpo así de apretada. Aprieta otra vez con más fuerza y date	
44	cuenta de qué te produce. Ahora vamos a hacer lo contrario suelta	
45	esa parte, suéltala, suéltala, libérate, ahora date cuenta cómo	
46	sientes esa parte del cuerpo, cómo se siente estar más libre, cómo	
47	se siente cuando relajas esa parte que antes estaba tensa y dura.	
48		
49	Ahora teniendo en cuenta esas dos experiencias que viviste, date	
50	cuenta cómo también tu puedes hacer que tu cuerpo se libere, así	
51	en un ejercicio pequeñito, date cuenta que tú puedes hacer que tu	
52	cuerpo esté más cómodo, que puedes estar mejor.	
53		
54	Ahora te pido que tomes otra respiración profunda, y a tu ritmo,	
55	poco a poco, te pido que abras tus ojos. Quédate ahí un momento	
56	contigo, quédate tranquila, tranquilo, sólo contigo. Ahora te pido	
57	que voltees a ver al grupo, que veas a tus compañeros, te pido que	
58	los observes, que se vean, ahorita que intercambien miradas. Que	
59	si les sonrieron reciban esa sonrisa.	
60		
61	Que se den cuenta, que en estos momentos, están rodeados de	
62	personas que igual que ustedes el día de hoy están aquí para	
63	compartirse, estamos en un espacio de confianza ¿sí? Qué todo lo	
64	que todo lo que se vayan comentando, es de ustedes, para	
65	ustedes.	
66		
67	Y ahora vamos a pasar a la parte de ...la dinámica.	
68		
69	Hola buenos días.	
70		
71	Adriana ¿verdad?	
72		
73	Sí, Adriana.	
74		
75	Vamos a hacer una pausa entonces ahorita, para poder introducir	
76	a Adriana, bueno creo que todos ya la conocen, hasta yo, pero	
77	bueno, si es importante que le demos su hojita a Adriana y alguien	
78	me va a ayudar a explicarle un poquito esta parte de los acuerdos.	
79		
80	Adriana como sabes, este taller lo estoy haciendo por parte de la	
81	Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, y bueno, te voy a	
82	entregar una hojita, que sí es importante que conozcas, me piden	
83	que siempre, siempre antes de que se ...persona, le haga llegar	
84	esa hojita y bueno, son básicamente varios puntos de ...en el	

85	taller, que son supervisiones, de tres horas, que todo aquí es	
86	confidencial, que lo estamos audiograbando, sin embargo, esto es	
87	con fines didácticos, esto obviamente no se va a publicar en	
88	ningún lado.	
89		
90	(Risas)	
91		
92	Y ante cualquier duda se puede llegar al ITESO, o sea, por medio	
93	de una llamada telefónica, por medio de ... y demás y que así	
94	mismo como este taller tiene un tiempo delimitado, si tu quisieras	
95	alguna sesión posterior o demás se te puede canalizar. Ese es el	
96	resumen, entonces nada más te pediría que se firme.	
97		
98	Entonces para irnos rapidito ¿quién se apunta a contarle un	
99	poquito de esto?	
100		
101	...la todos en que esto era importante para llevar ... el primero	
102	escuchar... lo conveniente... la participación... trabajo en equipo,	
103	vamos a desempeñar actividades, trabajar en pareja, y pues ...	
104	tolerancia, hay que tener tolerancia y ... y pues.	
105		
106	Muchas gracias.	
107		
108	Pues eso es básicamente, de manera resumida, la manera en qué	
109	estamos trabajando, ¿sale? Entonces pues bienvenida, que bueno	
110	que te pudiste incorporar.	
111		
112	Entonces vamos a seguir, tuvimos un pequeñito corte, ahorita lo	
113	que les pediría es que otra vez regresen con ustedes, que se	
114	sitúen aquí, otra vez, de preferencia hay que apoyarnos ¿sí? Yo sé	
115	que la piernita se cruza sola, de preferencia, ahorita para volver a	
116	situarnos aquí, ahorita lo único que les voy a pedir es que	
117	respiremos una vez más y listo.	
118		
119	Entonces respiramos. Me hago consciente otra vez de que estoy	
120	aterrizando aquí en el grupo y de que vamos a reanudar la	
121	dinámica en la que estábamos ¿de acuerdo? Entonces por favor,	
122	les voy a pedir que vuelvan a cerrar sus ojos, hace unos momentos	
123	hicimos consciencia de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, en	
124	cierta forma aterrizamos un poquito aquí.	
125		
126	Recordamos que estamos aquí en el grupo, en un espacio de	
127	confianza. Y ahora les voy a contar qué vamos a hacer, vamos a	
128	hacer un pequeño viaje, un pequeño viaje a nuestro pasado, traten	

129	de ubicar algún momento en el que fueron pequeños, la edad que	
130	ustedes, alcancen como a recordar mejor, el punto importante es	
131	que recuerden ese momento cuando eran niños.	
132		
133	Trata de recordar todos los elementos posibles, ¿cuántos años	
134	tenías? ¿En qué grado de la escuela estabas o qué hacías en ese	
135	momento? ¿A qué te gustaba jugar? ¿cómo eras, bajita, alta, alto?	
136	Quizás eras delgadito, muy menudita ¿cómo eras? Trata de	
137	recordar como eras ¿cómo estaba tu cabello?	
138		
139	Y así siendo pequeña o pequeño, trata de recordar a tus padres,	
140	tal vez estuviste con los dos, solo con mamá, solo con papá. Trata	
141	de recordar un poco de cada uno, de los dos juntos, ahora sí que	
142	aquí depende de cómo viviste tú.	
143		
144	Así recordando a tus papás ¿puedes escucharlos? ¿Qué te decían	
145	tus papás cuando eras pequeño? ¿Recuerdas cómo te trataban?	
146	¿Eran cariñosos o distantes contigo?	
147		
148	Ya que de cierta forma identificaste cómo eras tú de pequeñito y	
149	también identificaste algunos elementos de cómo era la vida con	
150	tus papás, ahora te pido que pienses en un momento, en un	
151	momento muy significativo para ti en esa etapa. Puede ser un	
152	evento divertido, un momento feliz, o inclusive un momento triste.	
153		
154	Es un momento que sea importante para ti cuando eras pequeño.	
155	Piensen todo lo que sucedía alrededor, por qué este momento es	
156	significativo para ti.	
157		
158	Ahora de manera tranquila, pausada, te pido que todo esto que	
159	viste, sentiste, recordaste, ahorita lo tomes, lo guardes ahorita,	
160	como en una bolsita para que ahorita lo tengas presente, pero al	
161	mismo tiempo suavemente ve despidiéndote de todo esto que	
162	paso, de tu niño, de tus papás, de este momento importante, para	
163	que vayas regresando contigo a cómo estás hoy, en este	
164	momento.	
165		
166	Ahora a tu ritmo, poco a poco, ve volviendo aquí y abre tus ojos,	
167	cundo sea el momento adecuado para ti.	
168		
169	Voy a pasar una hoja, y recuerdan que pedí, que todo lo que ...lo	
170	tomaran ... en todos esos momentos, vamos a trabajar el día de	
171	hoy. Si alguien no tiene pluma por favor dígame, le puedo prestar	
172	una pluma o una crayola.	

173		
174	Una pregunta ¿Qué tiene que ver el hecho de tener los pies y las	
175	manos en el piso? Los brazos, ni los pies, ni nada y que	
176	¿Qué tiene que ver?	
177		
178	Los pies en el suelo nos conectan con la tierra, puede haber	
179	muchos significados, muchas cosas, pero de manera personal,	
180	ahorita yo se los pido para que se asienten aquí, es una forma, si	
181	quieres talvez simbólica, pero es así como que todos aquí,	
182	presentes.	
183		
184	... decían que no porque se bloqueaba uno.	
185		
186	También es eso, trataba, exactamente, si hay personas que de	
187	repente las ves con la pierna cruzada y también es una forma no	
188	verbal, de decirte estoy bloqueado, estoy cerrado, o incluso	
189	también cuando están muy así, tengo miedo, pueden ser señales	
190	verbales que sí te están dando. También si de repente cruzamos la	
191	piernita porque se cruza sola, no necesariamente es me estoy	
192	cerrando, me estoy cerrando, sólo es una costumbre.	
193		
194	(Risas)	
195		
196	Porque no podemos dar por hecho, se hace costumbre, o si	
197	traemos vestido, y cruzo la piernita, entonces como que puede	
198	haber de las dos formas.	
199		
200	Entonces continuamos con la dinámica, les voy a pedir por favor,	
201	que dividan su hoja en tres partes. Con una línea, doblada,	
202	acuérdense que ese es su material, como ustedes lo prefieran.	
203		
204	Entonces en estos espacios, aquí con palabras o con dibujos,	
205	acuérdense que es la forma en la que ustedes lo puedan expresar,	
206	pongan cómo se vieron cuando eran pequeños, en el primer	
207	espacio.	
208		
209	De igual forma como lo fuimos pensando si puedes poner, cuántos	
210	años tenías, cómo eras físicamente. Si eras chiquito, chiquita,	
211	delgadita.	
212		
213	(Dinámica)	
214		
215	Vamos a pasar al siguiente cuadrito, en algún momento si tienen	
216	necesidad de regresar al primero, lo haces, y apuntas alguna otra	

217	cosa, pero mientras tanto vamos a pasar al segundo y vamos a	
218	poner lo que recordamos de nuestros papás. Qué nos decían,	
219	cómo nos trataban, si eran cariñosos o distantes. Elementos que	
220	recuerdan de cómo los educaron.	
221		
222	(Dinámica)	
223		
224	Ahora por favor les voy a pedir que en el tercer cuadrado, rescaten	
225	ese momento que les vino a la mente, su momento más feliz, triste,	
226	divertido, aquel momento representativo que les vino a la mente en	
227	ese momento que les pedí de su infancia.	
228		
229	¿Hay que describir ... o nada más ...?	
230		
231	Como tú te acomodes, te acuerdas que vamos, bueno, después	
232	vamos a compartir, entonces a la mejor si quieres después lo	
233	explicas, pero también cuando tu registras cosas, también	
234	puedes... más claridad.	
235		
236	(Dinámica)	
237		
238	Ahora, teóricamente si llenaron tres espacios, si voltean su hoja,	
239	debería de haber espacio en blanco, ¿verdad? Ahora ese espacio	
240	en blanco es el que vamos ahora a tomar.	
241		
242	Todos pueden voltear ahorita tu hoja, ahorita como vimos cosas de	
243	nuestro pasado, tratamos de vernos un poquito como niños,	
244	tratamos de ver a nuestros papás, ver algún momento que tuvimos	
245	siendo niños, que podía ser de diferente índole, triste, feliz o	
246	gracioso, cada quien, cada uno de ustedes tuvo una vida, también	
247	un momento diferente.	
248		
249	Entonces todo esto puede pasar hoy, aquí, en una historia aquí en	
250	el presente, ya todos ahorita adultos, la gran mayoría con un hijo, o	
251	más de un hijo, entonces ahora situándonos en este presente, por	
252	favor, les voy a pedir que en su hoja identifiquen ¿qué encuentran	
253	de parecido en las historias? ¿Qué están viviendo ustedes con sus	
254	hijos? y las historias que ustedes pasaron con sus papás.	
255		
256	Todas las similitudes que puedan encontrar o también las	
257	diferencias, entonces, es común, no estoy diciendo que sea un	
258	hecho; es común que si podamos encontrar cosas ¿por qué?	
259	Cosas iguales, porque nos lo enseñaron nuestros papás, entonces,	
260	ahora hay que ver qué le estamos enseñando nosotros a los hijos.	

261		
262	Entonces les pido en ese espacio en blanco que registren todas	
263	aquellas cosas que puedan encontrar, las diferencias, las	
264	similitudes, que se sitúen ahora, ustedes, en su relación con sus	
265	hijos y que puedan encontrar como estos elementos. Todo lo que	
266	les venga otra vez con palabras, con dibujitos, se pueden explayar	
267	en esa parte.	
268		
269	¿En un solo lugar o en la hoja completa, o igual que atrás por	
270	partes?	
271		
272	Como tú gustes, yo pensé que podía ser todo esto, porque talvez,	
273	como lo están viviendo ahorita, hay muchos elementos que pueden	
274	poner.	
275		
276	Ok ¿Entonces todo junto?	
277		
278	Sí, expláyate.	
279		
280	(Dinámica)	
281		
282	Aquí veo que la mayoría ya más o menos alcanzó, o terminó.	
283	Entonces les digo si algún elemento tienen que poner, que ¡ah sí!	
284	también ...este elemento, o sea, regresan a su hojita.	
285		
286	Pero por el momento vamos a pasar a compartir, también de	
287	manera voluntaria, lo que cada uno encontró aquí. Puede ser, o	
288	sea, de esa forma, en que fuimos siguiendo esta secuencia, ahora	
289	sí que como ustedes nos quieran compartir esto que encontraron.	
290		
291	Entonces como cada uno vaya queriendo.	
292		
293	Pues yo me acordé cuando yo tenía cinco años, vivíamos en	
294	Rancho Nuevo, allá teníamos, la casa donde vivíamos eran dos	
295	cuartos pero era un patio grandote, grandote.	
296		
297	Entonces me acuerdo que yo estaba media llenita, ahorita estoy	
298	bien llenita. Peloncita, siempre mi mamá nos traía bien peloncitas,	
299	porque siempre nos llenaban de piojos, y nos traía bien peloncitas,	
300	peloncitas, y con unos moñitos.	
301		
302	Me acuerdo que siempre salíamos ahí al patio, a mí no me gustaba	
303	ir a la escuela porque a mí me mete rieron bien chica, tenía cinco	
304	años y ya estaba, acababa de cumplir los cinco años y yo ya	

305	estaba en primero de primaria, uno no tenía kínder antes. O sea,	
306	yo no había hecho el kínder, y no me gustaba ir a la escuela, no	
307	me gustaba ir.	
308		
309	Diario, me acuerdo que diario me llevaban lloré y llore, por todo el	
310	camino, porque estaba lejísimos la escuela, íbamos en la tarde, y	
311	ya llegaba a la escuela, me acuerdo que me escondía, porque no	
312	me gustaba hacer tarea, me metía debajo de los mesabancos,	
313	porque no me gustaba la escuela, me comía los lonches, me	
314	acababa, diario me tocaba una	
315		
316	Y ya a la hora de la salida, bien feliz, llegaba a jugar con mis	
317	hermanos, me gustaba mucho jugar a la tierra. Teníamos	
318	resbaladillas, bien padre. O sea, eso fue lo que yo, cuando tenía	
319	cinco años.	
320		
321	Antes ya no me acuerdo (risas) cuando estaba más chiquita, pero	
322	cuando tenía cinco años, eso era lo que, lo que hacía, como era	
323	yo. Me gustaba que mi mamá me comprara vestidos ampones, con	
324	mis zapatillas, me gustaba andar de tacón a mí. Y así le gusta	
325	andar a mi hija, igualita a mí. Así le gusta.	
326		
327	O sea, ni me acordaba, todo lo que hace mi niña, yo lo hacía	
328	cuando estaba chiquita, cuando tenía cinco años, y ahorita...	
329	estuve recordando muchas cosas, también a mi hija, ahorita le	
330	gusta llevar sus vestidos ampones, sus zapatillas.	
331		
332	A ella sí le gusta la escuela, a mí no me gustaba (risas) a ella sí le	
333	gusta, hasta llora cuando no, cuando está enferma y cuando no la	
334	traigo llora, es que yo quiero ir mamá. Estás enferma hija, no te	
335	van a dejar entrar. Pero sí, me acuerdo que era feliz ... soy feliz,	
336	pero	
337		
338	¿Qué más nos puedes platicar de la relación con tus padres?	
339		
340	Mis papás pues siempre fueron muy, muy unidos. Yo nunca, o sea	
341	que yo me acuerde nunca tuvieron problemas entre ellos, nunca ni	
342	mi mamá le gritaba, ni él tampoco, o sea no.	
343		
344	Mi mamá sí fue un poquito más dura con nosotros, mi papá no, mi	
345	papá más blandito. Pues sí, yo siento que sí nos educaron bien	
346	porque nos dieron buenos ejemplos. A mí, y creo que a todos mis	
347	hermanos tienen ejemplos más que nada de unión, de, ellos	
348	siempre estaban unidos, nunca se peleaban.	

349		
350	Yo nunca, nunca, nunca, que tengo uso de razón, hasta, mi papá	
351	falleció hace tres años, nunca los vi pelear, nunca los vi que se	
352	gritaran y me acuerdo que mi papá en ese tiempo, siempre nos	
353	llevaba, todos los domingos era de que: hijos vámonos a pasear,	
354	vámonos a, y nos compraba costales de fruta, para toda la	
355	semana.	
356		
357	Mi mamá pues sí, ella sí fue poquito más, siempre nos reprendía	
358	más, pero nunca nos pegó, o sea de pegarnos así, no. Yo si	
359	platicaba siempre con mi mamá, siempre, hasta ahorita he	
360	platicado mucho con Nos hablaba...	
361		
362	Mi mamá sí es, le gusta decir muchas maldiciones (risas) y desde	
363	chica, pero yo pienso que, o sea no, yo sentía y siento que no nos	
364	lo dice así de con coraje ni nada, son sus palabras de ella: ándele	
365	cabrona, o sea, así.	
366		
367	Yo siento que no me ofende porque ella así es. O sea, de ... sus	
368	cariños de ella son esos, y de mi papá no. Mi papá puro hija, hija,	
369	hija, no nos decía otra cosa más que: hija, vengase mi chiquita, y	
370	así nada más.	
371		
372	Siento que él era menos, mi mamá era la que usaba más la, la que	
373	nos decía pues, más que mi papá.	
374		
375	¿Y tú esas palabras sí las recibías como cariños?	
376		
377	Sí, o sea, yo nunca sentí, ni desde chiquita, yo nunca me sentí,	
378	porque así hablaba mi mamá... y a veces si digo, le digo a mi hija,	
379	y la niña nada más se me queda viendo y ya no sé... y sí pues	
380	digo: ay no voy decir porque, yo siento que, o sea, para mí no, ya	
381	se me hace normal, desde chiquita ¡ándale vengase! Pero así	
382	groserías feas no. Su palabra de mi mamá es cabrona y pendeja.	
383		
384	Esto es, ¡ándale mi pendejita, ándale! Es lo que dice mi mamá. Y	
385	yo a veces así le digo a la niña, pero así como de cariño y como	
386	que no le parece a mi hija, y mejor, cuando le voy a decir, mejor	
387	me calló. Porque como que no le parece a ella.	
388		
389	Pero a mí se me hacía normal, se me hacía un cariño. Decía:	
390	pendejita ven (risas) pero no se me hacía pues, malo.	
391		
392	Pues tú la has tomado así, las tomabas como cariño pero	

393	pareciera que Camila no.	
394		
395	No. Y este, pues el momento pues más feliz, fue, pues tuve como	
396	muchos momentos felices cuando yo estaba chiquita, muchos,	
397	muchos, muchos, felices, más a felices que tristes, porque, o sea,	
398	nunca hubo una cosa, o un rompimiento o algo en esa etapa pues,	
399	de algo fuerte que me hiciera, de que yo viera, no, más bien	
400	momentos felices.	
401		
402	Cuando nos llevaba a pasear, o cuando era navidad que nos traía	
403	muchísimas cosas, pues, era muy trabajador. Somos bien muchos,	
404	somos siete, y a los siete nos traía de mucho. Momentos así	
405	felices, tristes no.	
406		
407	Tristes pues ya cuando falleció mi papá, ahí sí fue, desde su	
408	enfermedad hasta que falleció. Ahí sí, pero ya hace tres años.	
409	Hace tres años, pero de chiquita no.	
410		
411	¿Más momentos felices?	
412		
413	Sí.	
414		
415	¿Y qué otras similitudes, diferencias encuentras en lo que viste con	
416	tus papás y ahora en la relación que tienes con tu niña?	
417		
418	Con mi niña, pues como la educación. Dicen y decimos: ay pues	
419	como me educó mi mamá, mi papá así te educo a ti. Sí la estoy	
420	educando porque este es el ejemplo que me dieron y yo pienso y	
421	siento que así se debe de educar a un hijo, como ellos me	
422	educaron. Claro no diciéndoles groserías como me decía mi	
423	mamá.	
424		
425	Pero yo siento que así, igual, o sea, mi hija igual, yo me acuerdo	
426	que a mí me gustaba brincar, era muy gritona yo y así es la niña.	
427	Muy bailarina, yo donde quiera salía, yo bailó, aunque mi mamá no	
428	tuviera dinero ¡Ah no mami es que a mí me escogieron! Y no era	
429	cierto, yo me escogía sola.	
430		
431	Y así es la niña, muy, le gusta participar, a mí siempre me ha	
432	gustado participar en todo, meterme... y la niña así es, mi hija.	
433	Hasta ahorita pues tiene cinco años, está chiquita...	
434		
435	Entonces elegiste una edad igual a la que tiene tu niña.	
436		

437	Sí, hasta ahorita, ahorita que estaba escribiendo ahí, creo cinco	
438	años mi hija, y cinco años yo tenía ahí y me acuerdo.	
439		
440	Muchas gracias. ¿Quién más nos quiere compartir?	
441		
442	Yo hoy sí te comparto.... Ocho años, más o menos, estaba llenita,	
443	tenía el pelo así como ... por eso. Mis cachetes eran rojos, rojos,	
444	rojos. Una de las cosas que no me gustaba de niña era ver a mis	
445	papás peleando mucho. Era gritos y cosas voladoras...	
446		
447	De lo que más recuerdo de mi papá cuando estaba niña era que él	
448	me llevaba a todos lados, era así como que su sanguijuela yo,	
449	entonces íbamos al tianguis, una de las cosas, él... al baratillo,	
450	íbamos al baratillo, a veces no había dinero pero íbamos al	
451	baratillo y me compraba de esas gorditas de chicharrón que	
452	venden ahí. Y eran nuestros desayunos.	
453		
454	O los sábados era irnos al tianguis a surtir la verdura y preparaba	
455	fruta o cualquier cosa y llegaba la 1:00 de la tarde y ¡Córrele!	
456	¡Apresúrate! porque ya va a empezar Capulina, para sentarnos a	
457	ver Capulina.	
458		
459	Eran nuestros sábados, para él y para mí, mis hermanos no sé,	
460	como se la llevaron ellos. Yo me acuerdo muy poco de muchas	
461	cosas. Yo era la relación que tenía con mi papá y siempre la fue.	
462		
463	Con mi mamá pues no fue muy, muy ... se puede decir, ella y su	
464	mundo, nunca recibí un abrazo de ella que yo me acuerde, eran	
465	regaños, gritos y pórtate bien, y siéntate y haz, cosas así.	
466	Entonces no tengo muchos recuerdos con ella. Todos fueron hacia	
467	el lado de mi papá.	
468		
469	Una de las cosas, ahorita, cuando cerramos los ojos, que sí se me	
470	vino a la mente sobre mis papás juntos, fue una fiesta. Yo desde	
471	niña me acuerdo que eran las 8:00 de la noche y decía ya va a	
472	llegar mi mamá, o ya va a llegar mi papá. Porque sabía que eran	
473	cosas voladoras, y gritos, y pleitos, y todo.	
474		
475	Entonces eran las 8:00 de la noche y ya sabíamos que tener	
476	cuidado, o ya precaución a ver cuál de los empezaba a cuidar	
477	caras, a cuidar todo, porque fueron muchos pleitos.	
478		
479	Entonces, pero la única vez que yo recuerdo, creo que mi padre	
480	había ido a Tijuana o Cancún por meses él y mi hermano,	

481	regresaron y fue la única vez que yo recuerdo ver a mis papás que	
482	se dieron un abrazo, que se tomaron de la mano y fuimos a una	
483	fiesta de una prima y estaban tomados de la mano, tomándose un	
484	vino, ja ja ja, abrazándose, es el único recuerdo que yo tengo	
485	juntos.	
486		
487	Después volvieron los pleitos y cosas voladoras, entonces no	
488	fuimos una familia unida. Como hermanos sí lo somos, pero como	
489	papá y mamá, no.	
490		
491	Entonces hasta la fecha, ahorita mi mamá vive conmigo y son	
492	detallitos, muy fuertes con ella. Porque pues nosotros no podíamos	
493	contestarle, entonces el saber que si ella me decía: ponte a hacer	
494	esto. Mamá es que estoy haciendo. Y ¡bolas! Me sorrajaba a	
495	golpes.	
496		
497	Entonces no, no contestábamos porque ya sabíamos que era	
498	fregadazo seguro, y son las cosas que yo recuerdo. De mi pasado,	
499	de mi niñez.	
500		
501	Y pues ya ahorita como adulto, de repente, me veo reflejada en mi	
502	mamá... respecto a mis hijos, pero sí soy muy cariñosa con mis	
503	hijos, trato de compensar esa parte con ellos. El que yo no tuve	
504	como mamá, o con mi madre no lo tuve entonces trato de yo	
505	quitarle... ¿estoy haciendo mal, estoy haciendo bien?	
506		
507	Pero me gustaría que tuviera un recuerdo bonito de su mamá, a	
508	pesar de que soy muy enojona y muy gritona, el año pasado que	
509	venimos con Lupita pues me ayudó mucho, en el Curso de escuela	
510	para padres. En ayudar a mis hijos y ayudarme yo y calmar la	
511	neurosis que tenía porque sí vivía muy enojada.	
512		
513	Pero trato de, si me enojo ya decirle: sabes qué espérame, estoy	
514	enojada. No me hables ahorita porque no quiero gritar. Y es una de	
515	las cosas que he tratado de cambiar.	
516		
517	Pues de mi papá, ay, el hacer desatinar de repente a mis hijos que	
518	están platicando: ¡Ay no es cierto! Sí mami. No, no es cierto.	
519	Entonces es una de las cosas que yo tenía de mi papá, de jugar	
520	con ellos. Aunque a veces no tenga el tiempo de estar ahí o me	
521	enfoco mucho en mis cosas, y no estoy el tiempo con ellos, o no	
522	me hago un espacio para estar con ellos.	
523		
524	Trato a la mejor de compensarlo con apapachos o a la hora de	

525	estar acostada: ¿oye cómo te fue? Mis hijos son de platicarme	
526	toda la noche. Mami fíjate que esto, y que el otro y que aquello.	
527		
528	Ya a la mejor la tomaron como costumbre de que en el día no	
529	puedo, pero a la hora de dormir, ya son los tres: oye ma fíjate que	
530	esto, esto, la maestra me dijo. Y la de la secundaria igual. Hasta la	
531	del kínder.	
532		
533	En la tarde me acuesto un ratito con la del kínder y ya platico con	
534	ella, porque es la que más, no me deja platicar con los otros en la	
535	noche, pero eso ha sido ahora sí que, lo que trato de cambiar, lo	
536	que trato de acomodar entre mi pasado y mi futuro con mis hijos.	
537	Pues es todo.	
538		
539	Entonces identificas muy bien, que la relación de tu papá y de tu	
540	mamá fue muy diferente.	
541		
542	Sí.	
543		
544	Y al mismo tiempo, que hoy tú en tu presente en la relación con tus	
545	hijos, sí estás también siguiendo de cierta forma esos patrones	
546	¿verdad?	
547		
548	Sí, sí. A veces inconscientemente cuando me doy cuenta, trato de	
549	volverme, pero ya ... creces con unas costumbres o con ciertas	
550	características e inconscientemente las haces. Cuando dices: la	
551	estoy regando otra vez. Y regresas y vuelves a empezar. Sobre	
552	todo yo por mi carácter y el carácter de mi madre que fue ese.	
553		
554	Hace poco platicando, fue, cuando falleció mi Tita hace un año,	
555	hicieron su misa, y bueno mi tío platicando y pues se tomó unas	
556	cervezas, mi tío es de los que pocos platican, y platicaron de su	
557	niñez, de cómo vivieron, la falta de alimento, la falta de un papá,	
558	que siempre les dijo que pues no eran sus hijos. La falta de una	
559	casa, la mamá que nunca estaba, o sea mi Tita.	
560		
561	Entonces vas atando cabos y dices: bueno. Tratas de entender un	
562	poco la personalidad de la otra persona. Y veía a mi tío y veía a mi	
563	mamá y bien diferente. Mi tío creció con sus tíos, no con mi	
564	mamá, ni con sus hermanos y él tenía una idea de mi Tita bastante	
565	alta y mi mamá la tenía por el suelo.	
566		
567	Entonces ... pero bueno, trato de entenderla. O como ahorita que	
568	está en mi casa y que hemos tenido pleito con los niños y mi	

569	mamá. Ay, el domingo simplemente, fue un día de esos, de que	
570	Leo se iba a meter a bañar y andaba en su calzoncito para	
571	meterse a bañar y el boiler estaba mal. Mami me voy a meter a	
572	bañar. Sí hijo, espérame que llegue tu papá para ... Leo ponte un	
573	short por favor, para que no andes en la casa en calzoncitos	
574	mientras que llega tu papá.	
575		
576	Me salgo yo a la tienda, cuando regresó ya había explotado la	
577	bomba entre mi hijo y mi mamá. Te dijo tu mamá que te pusieras	
578	un short, que no debes de andar así, que no sé qué. Antes, mis	
579	hijos y yo solos, hasta el año pasado, mayo, junio, regresa mi	
580	mamá y han sido detallitos.	
581		
582	Qué quiere mi mamá, yo sé que es su casa, pero quiere llegar a	
583	mandar en mi familia. Entonces yo le dije ese día. Al rato pasa,	
584	llega mi hija la más grande, Leo desesperado por quererse meter a	
585	bañar. Leo metete, yo te le muevo al boiler como me dijo mi papá,	
586	es un... mendigo boiler me tiene... ahorita. Es estarle moviendo a	
587	la perilla porque la presión no cae.	
588		
589	Entonces mi hija le movió y sale mi mamá: ... no le muevas, tu tío	
590	Gustavo me dijo que no le movieras más que como me dijo él a mí.	
591	Voltea mi hija y le dice: está bien Tita, ahí está la perilla, yo no le	
592	vuelvo a mover nada. No le grito, pero sí le contestó a la mejor de	
593	una manera alterada, como lo hizo mi mamá.	
594		
595	Se mete, se mete mi mamá. De repente oigo que sale de su	
596	cuarto, lo cierra, sabes qué ya me voy. Le digo: espérame. Yo la vi	
597	... espérame ¿a dónde vas? No, voy a salirme, es que si nunca les	
598	permití a ustedes que me griten, por qué voy a permitir que mis	
599	nietos me griten.	
600		
601	Y yo: espérame, en ningún momento te gritaron. Además ama,	
602	recuerda que nosotros nunca pudimos defendernos porque eran	
603	madrazos. Eran madrazos, lo que nos dabas, el sólo pensar en	
604	contestarle, mejor ya nos quedamos callados, porque segura era o	
605	una cachetada, o un fajazo, o un jalón de greñas. Entonces pues	
606	no contestábamos.	
607		
608	Dice: es que yo no sé por qué tú les permites. Es que no les	
609	permite, que me griten no. Pero sí que expresen lo que sienten. El	
610	quedarse frustrados no es sano. Ya me voy a para que se me quite	
611	lo loco. Como quieras ama, yo simplemente te estoy diciendo que	
612	no te ofendieron y no te gritaron. Gracias.	

613		
614	Simplemente aclarar las cosas que yo no quiero vivir como	
615	vivíamos antes. Necesito que mis hijos expresen sus frustraciones,	
616	que a la mejor nosotros nunca lo expresamos, no sé si hago bien o	
617	hago mal, pero estamos viviendo las dos y sí es bien difícil, ahorita	
618	estar ... así como que ay.	
619		
620	... dices, yo escucho que estás ahí marcando una diferencia muy	
621	grade, en cuanto a lo que tú viviste y lo que quieres que vivan tus	
622	hijos.	
623		
624	Entonces ahí cuando tú dices, no sé si estoy haciendo bien, no sé	
625	si estoy haciendo mal, vuelve a escucharte. Vuelve a escucharte, y	
626	piensa en cómo te viviste en ese momento si estaba bien, si	
627	estaba mal, ahora con tus hijos si está bien, si está mal eso que	
628	estás haciendo. Contéstate.	
629		
630	(Risas) Mira lo único que trato yo, es que mis hijos expresen sus	
631	sentimientos y que no se los guarden como nos los guardamos	
632	nosotros...	
633		
634	¿Qué pasa cuando se los guardan? ¿Qué pasó cuando tú te los	
635	guardaste?	
636		
637	Yo creo que viví mucho tiempo enojada, el no hablar, el no	
638	expresarme, te guardas muchos sentimientos, tanto de coraje,	
639	como de tristeza. El no hablar, sí te frustra mucho, el callarte	
640	muchas cosas.	
641		
642	Y es lo que trato yo de cambiar con mis hijos, el que expresen y	
643	que hablen. Para mi es, no sé, me siento feliz al escucharlos,	
644	sabes qué mami me pasa esto, la de secundaria ahorita que ya	
645	está en el cambio entre amigos, que me dijeron, y me veo fea y se	
646	me ve una espinilla.	
647		
648	Entonces trato de ayudarlas, así es tu cuerpo, así es esto, mira, no	
649	pasa nada. Ella ve ahorita, que las amigas tienen novios y ella no.	
650	Hija, no es tu momento, va a llegar tu momento. No estás fea,	
651	estás bonita, pero bueno a la mejor algo te ven los chicos que a la	
652	mejor, tu timidez, o a la mejor piensan que eras muy payasa, pero	
653	ya que te traten las cosas van a cambiar.	
654		
655	El expresarme con ellos y ayudarla, para mi es bonito y siento	
656	bonito que tengan esa confianza, que a la mejor no tuvimos	

657	nosotros con mi mamá.	
658		
659	Mi papá era así como muy jalado, decían los chiquitos de ahorita,	
660	era, mi papá vivió mucho tiempo con nosotros pero él no se metía	
661	en mi vida, ni con mis hijos, ni con mi pareja.	
662		
663	Mi mamá quiere llegar a mandar, y pues yo le dije a mi marido:	
664	sabes qué, necesitamos irnos, necesitamos irnos, porque esto nos	
665	va ocasionar un problema de familia. Si tú y yo a la mejor o	
666	estamos muy bien, al 100 mi marido y yo, pero quiero tener mi	
667	familia.	
668		
669	Yo con mi marido sí siento cierto resentimiento, pero bueno, lo	
670	cuido por mis hijos, sí trato de llevármela tranquila por mis hijos y	
671	que no quiero que pasen lo que yo pase, yo mis papás se	
672	separaron porque, pasando los quince años y pues ...volvieron a	
673	estar juntos.	
674		
675	Cada quien hizo su vida, mi papá siempre solo, mi mamá sí se	
676	juntó con un señor, pero después de un tiempo regresó a vivir con	
677	mi Tita, entonces, pero fue una relación muy diferente, yo lo vi, y	
678	quiero para mis hijos el que expresen sus sentimientos y que no se	
679	guarden sus cosas. Eso es lo único que quiero.	
680		
681	Que tienes bien claro.	
682		
683	Sí, yo quiero, tengo eso bien claro y quiero para ellos. Que se	
684	expresen ellos solos.	
685		
686	Y por lo que nos comentas, lo propicias. Dejas que te platiquen	
687	dejas que estén ahí en la noche contigo.	
688		
689	... no me hago de espacios, pero por la noche siempre lo hago,	
690	antes de dormirlos, siempre me cuentan sus cosas. Y desde niños	
691	siempre fue ... esa parte. Que yo hacía con mi papá en sus	
692	tiempos también. Desde niños, mi papá y yo fuimos ahora sí que	
693	muy apegados.	
694		
695	Fiestas, fiestas íbamos, con todos mis chiquillos cargábamos pero	
696	siempre, yo voy a ir aquí. Vamos ... trato de seguir por ... mi papá.	
697	Como que mi mano derecha, mi fuerte y mi todo. Entonces, a la	
698	mejor parte de mi mamá, no la tuve, entonces yo me enfoqué más	
699	al lado de mi papá. Es lo que quiero también.	
700		

701	Me agrada escucharte que sí lo tienes bien claro y que estás	
702	trabajando en eso.	
703		
704	Sí.	
705		
706	Y también otra partecita, es que por ejemplo, yo lo uno con la	
707	sesión pasada y con ahorita, ese talvez trabajo expresar, yo te vi	
708	que la sesión pasada no querías hablar, no querías hablar.	
709		
710	Me queda claro que a la mejor no es pena, no es nada de eso,	
711	pero esa, lo podemos llamar un poquito de dificultad con esos	
712	sentimientos importantes, aquí sí veo así como, esa invitación a	
713	que tú también te expreses, con tus hijos, con tu mamá ¿sí?	
714	Marcar límites, pero también tú, para que tú también, o sea, tú te	
715	expreses, tus hijos se expresan, todos se expresan y ya no se	
716	quedan las cosas aquí atoradas como decías ¿no? Que ese	
717	dolorcito, no se quedan esas cosas ahí en el pecho.	
718		
719	Gracias por compartirnos.	
720		
721	Yo de niño, me vi a los ocho años, era muy delgado, estatura	
722	media, ni bajito, ni alto, era muy inocente, tierno, cariñoso, falto de	
723	amor. En mi hogar, mi papá siempre fue muy enérgico, muy recio,	
724	él nos trataba como adultos, a nosotros no se nos podía por	
725	ejemplo, caer el vaso del agua o Porque eran golpes... una	
726	patada.	
727		
728	Mi mamá todo lo contrario, era muy sumisa, era muy, bueno, muy	
729	alcahueta (risas) hasta cierto punto, porque por ejemplo, ahí en la	
730	casa nunca hubo ... nunca hubo manazos. Mi ...	
731		
732	Hubo un tiempo, cuando yo tenía como unos 17, 18 años y yo le	
733	decía a mi mamá: amá por qué... amá por qué no esto, por qué no	
734	lo otro. Y la respuesta de mi mamá: es que... en mi casa nunca me	
735	abrazaban, en mi casa nunca esto. Y hasta que dije bueno, qué	
736	ganó, yo tengo que... y empecé... de los hijos, nueve que somos,	
737	yo soy el más chiqueón con ella, llevo, la abrazo, la trato como si	
738	fuera niña chiquita, la siento en mis piernas le hago caballito, la	
739	peino, la despeino y la lleno de besos, la quiero. Y de ahí	
740	empezaron también mis hermanos.	
741		
742	Yo viví muy acomplexado, yo me acuerdo que cuando era niño,	
743	pues yo estaba como que sumergido y yo tenía una autoestima	
744	muy baja, me acuerdo que llegamos a ir a paseos y yo me acuerdo	

745	que yo ... paseos, yo sentía, me sentía como la chacha, y de	
746	hecho yo soy el segundo de cinco hermanos y yo era el que... y	
747	vente para acá y esto y lo otro, y aquí y acá.	
748		
749	De hecho muchos vecinos piensan que yo soy el mayor de la	
750	familia, porque siempre andaba con mi mamá ... y a mi hermano el	
751	mayor hasta que se empezó a integrar un poquito pues con la	
752	familia fue cuando lo conocieron, pero mucha gente ni siquiera	
753	sabía ... pensaba que yo era el mayor.	
754		
755	Pues no sé, yo al contrario, yo siento que un hombre...plato de	
756	comida. Me acuerdo que mi papá siempre era de los que ... a ver,	
757	.. caballo... y yo nunca... amistades, todo mundo... y ... y ya me	
758	empezó que a veces que llegaba cansado y si mi papá decía ponte	
759	a bailar, pues me tenía que poner a bailar.	
760		
761	Ponte a hacer esto y me ponía a hacer eso porque él lo decía, no	
762	porque yo lo quisiera, mi mamá fue la que lo empezó a notar y ya	
763	le dijo: no, es que él está así, él está asado y no quiero... no	
764	quiere, no le gusta. Ella fue la que lo empezó a notar.	
765		
766	Entonces pues yo no sabía decir que no y hasta hace poquito	
767	empecé a decir que no, porque no tengo mucho que rompí con ese	
768	esquema.	
769		
770	Era muy activo, me gustaba andar para arriba y para abajo, ... en	
771	grupos, estaba en la escuela, tenía muchas actividades. Me	
772	acuerdo que en un tiempo ... y ya ... tenía mucha ... tenía muchas	
773	situaciones, tenía muchos... que me acuerdo.	
774		
775	Recuerdo de mis padres. Mi madre siempre fue muy... mi madre	
776	dejo de trabajar ... en la casa con ellos, mi mamá empezó con un	
777	negocito de zapatos y mi papá... le ayudaba en el negocio. Pero	
778	más bien le corría clientes en lugar de ayudarla con el negocio.	
779		
780	Mi mamá siempre fue muy consentidora, si por ejemplo, veía que	
781	teníamos necesidad de algo ella se la partía bien bonito para	
782	darnos ... a la mejor en ese sentido sí. Ella como dice que se	
783	arrepiente de no haberme dedicado tiempo, tengo una hermana	
784	que sigue de mí que Y pues ...	
785		
786	Entonces ella ... en parte se arrepiente y se reprocha el haberse	
787	dedicado a trabajar por no cuidarnos a nosotros, porque trabajaban	
788	los dos, ... unas cosas por otras. Pero hasta eso que nos	

789	enseñaron como ser responsables... nos enseñaron a todo, yo ...	
790	sabemos planchar, yo me plancho solito... que la pastilla... todo	
791	eso lo sabemos hacer... poquito, unos más otros menos pero todo	
792	sabemos hacer.	
793		
794	Entonces por ese lado mi mamá también fue muy, muy	
795	consentidora y ... también desde que tiene uso de razón siempre	
796	ha trabajado, ella es la mayor de dos hermanos y pues le tocó	
797	trabajar, limpiar la casa y atender a los hermanos... es muy buena	
798	administradora... también sabe ser amiga.	
799		
800	Yo por ejemplo, yo para mi esposa, yo tenía que hablar con mi	
801	mamá... de hecho por ejemplo... yo a mi papá ... que yo mejor	
802	hable con mi mamá de eso, y le dije mamá qué paso... mira hijo,	
803	yo creo que es esto, por lo que veo con tu padre... pero yo jamás	
804	le pregunté nada a mi papá. A parte de que mi papá era de pocas	
805	palabras.	
806		
807	Él era de ah sí, ... Mi papá era muy, muy falto de palabras. Con	
808	nosotros no platicaba, con nosotros no compartía nada, mi papá	
809	tuvo muchos oficio, entre ellos fue cocinero, él compartía recetas	
810	con toda la gente, menos con nosotros.	
811		
812	A la fecha me dice oye ... hazme tal comida como la hacía mi	
813	papá, pues yo no sé ni qué le echaba. Siempre cuando él cocinaba	
814	me acuerdo, el agarraba... y qué le echo, quién sabe y otra gente	
815	 Tanto de esto, tanto de aquello, mi papá en ese sentido fue	
816	muy egoísta.	
817		
818	Mi mamá también es muy ... también, muy callada... ella, por decir	
819	algo, si ocupamos de hacer algo o si ... ella se pone a hacerlo y	
820	no nos pide ayuda. De hecho cuando estábamos chicos	
821	empezamos a trabajar le queríamos dar chivo y ella no	
822	aceptaba....	
823		
824	Por ejemplo, con el quehacer de la casa, aun así ya llegaba	
825	cansada, llegaba como llegaba se ponía a hacerlo. Ella no	
826	esperaba. Ahora que tuvo nuera... van se sirven de la casa,	
827	ensucian losa, hacen tiradero los niños... mi madre recogiendo,	
828	limpiando, acomodando, cumpliendo responsabilidades que no le	
829	tocan.	
830		
831	Por ejemplo, cuando yo ... con esa mujer, pues ella tiene que	
832	hacer la comida, porque ella en cinco años que estuvimos juntos,	

833	si me hizo diez veces de comer fue mucho. Igual mi mamá tenía	
834	que hacer el quehacer porque ella igual. Y estábamos viviendo...	
835	igual ... ella absorbe paquetes que no le corresponden,	
836	responsabilidades que no le tocan.	
837		
838	Por el contrario, mi padre, fue ... muy recio, fue muy duro, mucho	
839	muy duro, fue también egoísta, intolerante, indeciso, porque él no	
840	tenía .. no tenía metas, él vivía su vida como si nada. Pues ...	
841	trabajó mucho... hacía lo que quería, cuando quería y como	
842	quería.	
843		
844	Momentos representativos... yo me acuerdo que cuando tenía	
845	como ocho años fue la ... primaria, salimos de la primaria y nunca	
846	le dije nada, pero a mí me encantaba... de eso todavía me	
847	acuerdo.	
848		
849	También un momento muy feliz que para mí, pues no sé, me trae	
850	recuerdos muy bonitos, ... empecé a ser monaguillo, me acuerdo	
851	que ...Pues los cumpleaños ¿Verdad? Las fiestas, que las	
852	navidades, todo el ... todos los primos.	
853		
854	Momentos tristes, pues discusiones entre mis padres, porque ya	
855	también empezaba a ver discusiones, pleitos, hasta cierto punto...	
856	cada quien por su lado, es la misma, cada quien con su...	
857	momentos tristes...	
858		
859	Por ejemplo con mis niños, yo ahorita los veo muy tiernos,	
860	cariñosos, también les falta amor porque ... abandono, yo lo veo,	
861	también les afecta. Son muy soñadores, los dos también, tienen	
862	muchas ilusiones, muchas inquietudes...	
863		
864	Diferencias, a diferencia yo soy muy consentidor, yo pienso que	
865	soy más mamá que papá con ellos, de echo cuando estábamos	
866	juntos ella se enojaba, porque me decía, es que me los chiqueas	
867	mucho y me los vas a mangonear... yo era el blandito. De hecho	
868	yo tuve ese gran problema... en un principio yo le decía sabes qué	
869	si los vas a regañar, espérate que me salga... porque siento bien	
870	feo.	
871		
872	Yo si era muy alcahuete con ellos, ya ahorita ya aprendí a ser un	
873	poquito más recio y pues tuve que ... tuve que ser un poquito más	
874	recio, este, pues bendito sea dios... situación económica más	
875	holgadita... y pues ...	
876		

877	De los recuerdos, de las similitudes... comprometidos, ¿similitud	
878	de mis padres?	
879		
880	De lo que encuentres en las De tus padres y tu relación con tus	
881	hijos.	
882		
883	Por ejemplo, yo con mis niños pues soy entregado, soy	
884	comprometido, tengo poquito siendo ... con ellos, porque ya los	
885	regaño, ya los reprendo.. soy muy cariñoso y muy consentidor, al	
886	grado de que se me hacía curioso mi niña porque cuando de	
887	recién me hicieron ver mi error ...el niño.. y cuando se ... la niña,	
888	yo me acuerdo que tenía la cara de ... ¡Ven hija, ponte en paz, qué	
889	no sé qué! ¡Te voy a pegar! Ella se me quedaba viendo y me	
890	decía... así me hacía mi niña.	
891		
892	Pues empecé a ver que ... una señora me dijo... para qué los	
893	regaña, son niños, ... vida, sí es cierto, fue cuando cambié mi	
894	forma de ver y empecé a ser un poquito más enérgico. Pues la	
895	diferencia entre que yo soy muy blandito con ellos, soy muy	
896	amoroso, muy chiqueón... cosa que mis padres...	
897		
898	De momentos... de mis niños por ejemplo, sus cumpleaños, sus	
899	paseos, momentos felices, las fiestas, las convivencias cuando	
900	vamos de paseo con los primos o nosotros solos, que los llevó al	
901	parque, en fin, que van a alguna reunión.	
902		
903	Y de momentos tristes para mi niña la llegada de su hermanito, si	
904	le quito un poquito de espacio, la separación de nosotros, y el	
905	abandono...eso es lo que yo...	
906		
907	Son bastantes diferencias ¿verdad? Entre lo que tú viviste y lo que	
908	está presente hoy. Sobre todo me llama mucho la atención Nacho,	
909	esta diferencia de cómo tú te manejabas y te manejas, con mucho	
910	amor, con paciencia, con tolerancia, la comparación de tu papá.	
911		
912	También ahí como que te quedo claro que esa imagen o ese trato	
913	no es el que quieres para tus hijos.	
914		
915	... porque, pues yo como le dije a... yo ... con mis hijos, incluso su	
916	mamá ... es mi ídolo, eso es lo que yo espero. Intento serlo por lo	
917	menos.	
918		
919	Ahorita si se me hace muy difícil porque ahora sí que yo me sé	
920	defender... que aprendí hacer recio con ellos, y se me hace muy	

921	difícil, pero mucho muy difícil separar... pero cómo apretar y	
922	cuándo aprender eso sí se me dificulta bastante. Y en ratos no sé,	
923	si la estoy regando, o si se me pasa la mano, o si ... eso es lo que	
924	no sé.	
925		
926	También a parte por lo que, bueno... el hecho de que yo no sé si	
927	es una vagancia porque están chiqueados, por esto, por lo otro...	
928	por eso Sentimiento aprensivo que tienen verdad.... Se me	
929	hace mucho muy difícil a mi diferenciar pues.... Corregí o Eso	
930	es lo que más se me ha hecho difícil, el saber cuándo y cuánto.	
931		
932	Pues sí, pues es algo nuevo para ti ¿no? Si eras muy tolerante,	
933	muy complaciente, y de repente tú te quedas con el paquete de tus	
934	hijos completo, ... de mamá, papá, tienes toda su educación en tus	
935	manos, es como nueva esta etapa ¿no? Es nueva y dices, chin	
936	como le hago.	
937		
938	A parte que no me gusta, porque yo por ejemplo, cuando mis niños	
939	se portan mal... porque a mí me duele más pegarles, o regañarlos	
940	que a ellos, porque a ellos al ratito se les borra... pero sí se me	
941	hace mucho muy difícil y ... sé que es para bien de ellos, pero sí	
942	me cuesta mucho trabajo ... bastante el momento de ...	
943		
944	Eso es lo que a la vez me siento hasta como con culpa, ... para	
945	qué les pegas si al rato vas y los ... porque yo de que les arrimaba	
946	su nalgadita, su fajazo, me metía a chillar... entonces el niño que	
947	va a decir, bueno que estoy haciendo esta... pues si... lo estás	
948	confundiendo, sí es cierto, entonces ahorita ya trato de que si es	
949	castigo, es castigo y se acabó.	
950		
951	Y ahorita yo trato de ... si me haces esto, o te portas así no hay	
952	dulces, ... ni hoy ni mañana... es lo que trato de hacer, cuando ya	
953	de plano veo que se me pasa la mano, si, pero...	
954		
955	A ver Nacho, nos detenemos aquí un poquito, dices que lo	
956	regañas, los reprendes para su bien. Pero luego ¿por qué te	
957	duele? ¿Por qué te metes a llorar tú?	
958		
959	Pues no sé, será que ... yo me acuerdo que antes de la ...	

	Transcripción sesión 3	Tema central
1	Bienvenida	
2		
3	Dinámica	
4		
5	Me alegra el día	
6	Confianza entre todas	
7	Para mí fue bonito	
8		
9	No saludamos de una manera diferente... es padre iniciar así la	
10	mañana.	
11		
12	Ahora nos vamos a ir de lleno a otra dinámica, ahora no solo les	
13	traje una hoja si no una cartulina,	
14		
15	Dinámica...	
16		
17	(Participación de Zapote, poco audible)	
18		
19	Que hubiera más armonía, más convivencia...	
20	Me da alegría, tristeza, coraje, impotencia	
21		
22	Que hayo yo con los sentimientos?	
23	Son mi fuerza, es mi motor, es mi impulso, es como que mi	
24	descanso, mi motivación, pero estos sentimientos me ayudan a	
25	echarle ganas.	
26		
27	Identificas un contraste...	
28		
29	Es como un arma de doble filo...	
30		
31	Ahora sí que de todo un poco ¿no?	
32		
33	Que puedes hacer diferente?	
34		
35	En si no tengo mucha idea... lo único que se me ocurre es	
36	organizar más mi tiempo...un poquito más organizado para	
37	entregarles tiempo de calidad.	
38		
39	Por qué no te dedicas a solo ser papa?	
40		
41	Es difícil poner cada cosa en su lugar	

42		
43	Que te parece si al menos desde la parte mental te dedicas a ser	
44	papa?	
45	Mi mama me echa mucho la mano...	
46	Ella me los cuida...	
47		
48	Quiero que mis hijos me vean como un amigo, como un apoyo...	
49	Ser su amigo, se su padre, ser su confidente.	
50	Si lo tengo bien definido, eso es lo que yo quisiera.	
51		
52	Gracias por compartir	
53		
54	Las que se van a ir temprano, alguien quiere compartir para que no	
55	se vayan si hablar?	
56		
57	Yo, no soy mama aun, soy mama de corazón,	
58	Me doy cuenta de que me gusta es que soy muy cariñosa,	
59	protectora, las sonrisas y este ambiente agradable.	
60		
61	Lo que no me gusta es que a veces soy muy exigente	
62		
63	Me siento muy amada, muy feliz	
64		
65	Aprendo a ser flexible, a salir de estereotipos	
66		
67	Me siento ilusionada con esta posibilidad de cómo le voy a hacer	
68	cuando sea madre biológica...	
69		
70	Que representa el amor para ti?	
71		
72	A estas alturas, es como la dedicación pero no es incondicional	
73	desde mi experiencia, si no reconocer que tengo este afecto, esta	
74	entrega, este compromiso	
75		
76	Y pues al cuidado de un bebe, yo tengo expectativas y él bebe	
77	también.	
78		
79	Así que así percibo el amor, me vivo en esta entrega y las	
80	circunstancias que tenemos	
81		
82	Te escucho como que lo tomas como un amor muy real, aterrizado	
83		
84	Pongo limites, pero también tengo que ser flexible...	
85		

86	A veces soy, no siempre	
87		
88	Me falta mucho por aprender, me falta tener más frutos...	
89		
90	Yo preferí escribirlo...	
91		
92	Como es la relación con mi hijo? Sana, divertida, de respeto	
93	Y pues que me quiera mucho	
94	Me da mucha alegría y preocupación a la vez porque no sé cómo	
95	guiarlo, por eso busco herramientas para el momento que	
96	corresponda.	
97		
98	Cuando no se me explica, esa parte me preocupa, no saber cómo	
99	pedirle algo... es un niño sano, alegre, le gusta bailar...	
100		
101	Me da emoción que él pueda crecer como un hombre muy	
102	responsable, muy trabajador	
103		
104	Y que hago con estas emociones? Trato de darle confianza a mi hijo	
105	para que él me de confianza, amor, respeto, alegría...	
106		
107	Para mí es muy emocionante, me habla por teléfono	
108	Volteo, y esta con una sonrisota	
109		
110	Mama, bebe? Sí, me agacho me levanta blusa y me da beso en la	
111	pansa	
112		
113	A su modo ellos van entendiendo, es encontrar el modo	
114		
115	Son bien listos para comprender...	
116	A veces nos ganan, bueno en mi caso a veces si me gana	
117	De momento me hace desatinar, tengo que pensar en cómo	
118	pedírselo	
119		
120	Alternativas no? No hay recetas mágicas, pero cada quien va	
121	encontrándolas con su niño	
122		
123	Me da gusto escucharte, te veo contenta, en paz	
124		
125	Soy de la opción de que hay que visualizar...	
126		
127	Me refiero a que sean responsables con la edad que tienen	
128	De cuidar sus cosas, después en la escuela	
129		

130	De acuerdo a sus etapas	
131		
132	Cedemos el micrófono de este lado...	
133		
134	En relación con mis hijos... ahora sí que son completamente	
135	diferentes. Con la más grande hay mucha confianza, a amor,	
136	amistad, llega de la secundaria y me cuenta como le fue, me pide	
137	consejos, intento dárselos de acuerdo a su juventud porque ya no	
138	es la misma idea, que tiene ella a la mía, me voy a mis tiempos y	
139	veo cosas que yo hice y que no quiero que pase.	
140	Es con la que tengo una relación muy bonita, va a cumplir 14 años	
141	y pues es una relación diferente.	
142		
143	Con Leo es una relación diferente por él tiene déficit de atención,	
144	es muy amoroso el, tiene confianza a medias conmigo porque,	
145	mmm a lo mejor no sé si es por miedo porque a la forma que él me	
146	dice las cosas siente que yo voy a reprender o a poner límites a	
147	sus ideas o a lo que él me cuenta. Entre él y yo hay amor pero	
148	siempre hay algo que nos detiene a los dos.	
149		
150	Con Paola ella es muy amorosa, muy cariñosa, muy juguetona,	
151	con los tres he hecho las mismas cosas que hice con la grande. No	
152	me ha funcionado igual pero cada cabeza es un mundo, son tres	
153	historias bien diferentes. Yo veo ahorita y digo, chin en que la	
154	regué con los otros dos y me pongo a pensar, pero bueno cada	
155	cabeza es un mundo y me vuelven loca, pero los amo tal cual son	
156	los tres.	
157		
158	Una de las cosas que no me agrada de la grande es que, me	
159	ayuda mucho pero agarra la actitud de su papa. Oye me puedes	
160	ayudar con esto, ocupo esto y me dice, si, ahorita, pero pasa una	
161	semana y no lo ha hecho y así están los niños, es un disgusto con	
162	ellos porque hacen lo mismo que el papa.	
163	Yo le dicho amor, necesito que me ayudes en esta parte porque	
164	están agarrando esa parte de ti en que pido ayuda y no la das.	
165	Entonces ven, si mi papa no lo hace por que yo.	
166	Y yo de esa manera lo veo.	
167		
168	De Leo lo que me gusta, bueno ya lo dije.	
169	Su cambio de humor es lo que me crispa, me pone de nervios, me	
170	pone a pensar mucho la distracción que tiene por su TDA, me	
171	mueve mucho saber que no es una persona normal como	
172	nosotros, requiere mucha atención, ahorita tengo un año con esto	
173	y me mueve mucho el saber que muchas personas no lo aceptan	

174	tal cual es, he batallado mucho con mi familia, sobre todo con mis	
175	hermanas que no están muy al pendiente de su problema, he	
176	hablado con ellos y no me entienden. Visualiza el mundo contra el	
177	a lo mejor por esta parte pero bueno de algún modo tengo que	
178	solucionarlo. Parece un subibaja con él, es mi problema con él.	
179		
180	Con Paola, ella es muy caprichosa, este año no las he atendido	
181	como se debe, entro a terapias con Leo, Psicólogos, consultas,	
182	medicamentos. Antes era normal el niño pero van cambiando las	
183	edades, van agarrando otras ideas entonces es ahí donde me	
184	siento atorada.	
185		
186	Mi marido pues no me ayuda con respecto al niño, así que soy	
187	mama y soy papa y trato de darles un camino a los niños, a mi	
188	forma a mi ver, mi marido entra en esta parte.	
189		
190	Entonces tu marido se suma a todo el grupo de personas que no	
191	entienden a Leo?	
192		
193	Si, al principio, mira,	
194	Al principio, como él es taquero llega tarde así que él está dormido	
195	a las 11, 12 del día y me acostumbre.	
196	Cuando empezó el problema de Leo, vamos, y él me decía tengo	
197	sueño, es que tengo sueño.	
198	Perfecto.	
199		
200	Llego el día en que Leo con los cambios, necesito tu ayuda, va a	
201	pasar esto en la casa, las niñas acataban las órdenes, pues la más	
202	grande ya entiende, Paola no comprende el problema que tiene el	
203	hermano pero mi marido sí. Entonces han sido problemas con el.	
204		
205	Leo frustrado con la tarea, es que así no papa, y Leo lloraba de	
206	frustración y mi marido me gritaba... sea lo que sea me tengo que	
207	acoplarme al niño ni como yo piense no a como me lo explica la	
208	maestra a su manera de entender de mi marido.	
209		
210	Siempre hablo con mi marido en la noche para que no me	
211	escuchen los niños. Entonces le dije, sabes que, si no me vas a	
212	ayudar, si no vas a ir a terapia no te metas en su formación.	
213	Mi marido se quedó pasmado, es mi hijo, si es tu hijo...	
214		
215	Hasta le compre un libro del proceso del TDA para que lo entienda	
216	un poco... quiere tratarlo así como, como te diré, como tratamos a	
217	la más grande, como una niña normal. Tiene mucho cambios	

218	emocionales, en la escuela va muy atrasado, me tengo que	
219	acoplar y mi marido no...	
220	No te metas porfavor, es mi hijo y me peleo, es tu hijo pero no	
221	haces nada, yo ya tengo tres hijos, una casa, un trabajo de medio	
222	tiempo... mi marido es como tener a otro hijo a cargo, ahora si que	
223	estamos por conveniencia por no lastimar a mis hijos, aunque es	
224	yo hago mi vida y tú la tuya, él no quiere el divorcio, no quiere	
225	separarse, perfecto, vivimos juntos pero ahora sí que somos dos	
226	perfectos extraños pero sin lastimar a los niños...	
227	Peleamos algo pero, es muy rara mi situación.	
228		
229	El otro día Pao ve unas fotos y nos estamos dando un beso y dice	
230	Pao, mami ¿aquí es cuando todavía se querían? Y yo le dije,	
231	todavía nos queremos, si pero ya no se dan besos.	
232		
233	A lo mejor no los estoy lastimando por no dejarlos sin un papa,	
234	pero los estoy lastimando de otra forma... vernos como una pareja	
235	ya no... creo que ya guardamos cierto rencor, o yo ya tome la	
236	parte de soy tu mamá también.	
237		
238	Este año he batallado mucho, he tratado de controlarme, he	
239	cambiado muchas cosas que no tenía planeado y pues por el	
240	problema de Leo ha sido muy pasado, y pues ahora sí que es todo	
241	y las emociones siguen construyéndose con respecto a Leo, creo	
242	que le he dado un buen ejemplo a las más grande y ahorita mi	
243	camino es enfocarme a la niñita pero sin descuidar a la grande,	
244	creo que la llevo bien, me equivoco pero... me gustaría muchas	
245	cosas pero sabes que el camino se tuerce, entonces trato de ir día	
246	a día con ellos sin ponerme a lo mejor una meta, creo que para mí	
247	es más fácil decir bueno, los llevo bien a sentirme frustrada	
248	después, sabes que la regué, no hice esto, no hice lo otro... el ver	
249	que mis hijos salen adelante, que son felices, que les doy lo que	
250	puedo para verlos estudiar.	
251		
252	De mis razones de alegría, no sé.	
253		
254	Escucho que vas caminando día a día	
255		
256	Si, si creo que eso lo aprendí ahora con Leo	
257		
258	Veo que tienes mucha claridad de como Leo vino a cambiar tu vida	
259	y la dinámica familiar	
260		
261	Demasiado cambio, creo que me siento frustrada...	

262		
263	Cuando empezó con este problema cayó en una depresión,	
264	entonces digo, ¿dónde la regué?	
265		
266	Leí libros, me metí a terapia, vine con Lupita, no aceptaba la	
267	enfermedad de mi hijo, aunque bueno no es enfermedad, es un	
268	trastorno, sé que su cabeza no es normal, que sin el medicamento	
269	no funciona.	
270		
271	Pelie mucho con el este año, porque es un niño de once años y	
272	pesa casi cien kilos y digo ¿por qué come?	
273	Su gordura es por la misma ansiedad que él tiene, su	
274	hiperactividad yo no la note o no la quise ver... se enfocó en la	
275	comida...	
276		
277	Ha sido duro porque camino sola, porque no tengo apoyo, el que	
278	es mi pareja no me lo va a dar, camino sola pensando en que es lo	
279	mejor para el	
280	Lo ayudo, mi marido ahora si es el que, sabes que voy a salir,	
281	llevas a las niñas, arrimas algo de comer, pero nunca me ha dicho	
282	te acompaño, no tengo un apoyo, siempre necesitamos un	
283	apoyo...	
284		
285	No es lo mismo tu mama que te da aliento, tus hermanas que te	
286	dicen échale ganas...Entonces si llego le platico, pasa esto, pero	
287	es como hablar con la pared.	
288		
289	Como que él vive otra realidad	
290		
291	A veces pienso si mi hijo heredaría del el déficit de atención?	
292		
293	Por qué ahora que yo veo este problema con mi hijo, veo muchas	
294	características y le digo, sabes que, vamos...tu vida va a cambiar	
295	con un medicamento, no quiero, no quiero.	
296		
297	Ahora sí que yo mis hijos...la presión de mis hijos de llevarlos	
298	solos.	
299		
300	El saber que tiene un duelo muy grande después de su abuelo, el	
301	saber que todavía habla y llora de su abuelo, duele, para que	
302	salga de ese problema ya me hablaron, no es curable, voy a cargar	
303	con esto toda mi vida, tengo que ponerle sus metas, sus logros, es	
304	lo que más me pesa es saber que tal vez mi hija va a llegar a los	
305	20 años y va a hacer su vida, como uno, pero mi hijo no... eso es	

306	lo que más me duele	
307		
308	Te lastima la realidad de que siempre va a ser dependiente	
309		
310	Si, si, eso	
311		
312	Como un niño autista a lo mejor, el niño vive en su mundo y	
313	siempre tengo que estar pendiente de el	
314		
315	Mi hijo no habla, no expresa tal cual lo siente... me lo medican...	
316	para la ansiedad.	
317		
318	Para que su cabeza no trabaje tan rápido.	
319	Me llegaba con exámenes en blanco	
320	De un año para acá, me saca muchos taches pero bueno yo sé	
321	que ya es un avance.	
322		
323	Ahora me salió con el examen con un 5.2, lo poco o lo mucho que	
324	le he dado lo ha ayudado,	
325		
326	Mucha gente lo critica, que gordito tu hijo, llévalo con un nutriólogo	
327	Pero bueno no voy a estar diciéndole a toda la gente el problema,	
328	pero no deja de lastimarte.	
329		
330	Es como un recordatorio	
331		
332	Si	
333		
334	Eran pleitos	
335		
336	No podía dejar nada en la cocina, que vamos a comer? otra vez	
337	eso, ya me enfade , ya me canse.	
338		
339	Llego a agarrar dinero de mi cartera o de su papa para ir a	
340	comprar... buscando su necesidad	
341		
342	Está tomando más rencor, de por sí ya trae el sentirse relegado, el	
343	sentirse diferente a las demás personas.	
344		
345	Trato de darle comida sana, lo más sana posible	
346		
347	Ya no ha subido de peso	
348	Es mi problema que también tengo con él, el niño	
349		

350	Todo mundo, voy a caminar con miedo, tengo que ver dónde	
351	ponerme dura o donde ser más estricta con él.	
352		
353	Como te odio..	
354	O me quedo callada...	
355	Pero bueno, sé que se expresa lo que siente por mí, pero algún día	
356	va a saber que lo hice por él, lo va a entender.	
357		
358	Ya la regué aquí, pero bueno espero que algún día lo entienda	
359		
360	Leo tiene una situación muy particular, tú has intentado hablar con	
361	Leo sobre lo que le pasa?	
362		
363	Ahora que fui a la escuela de psicología, escuela para padres con	
364	TDA, yo le explico.	
365	Desde el principio le explique por qué tomaba el medicamento.	
366		
367	El mismo lo siente, ama no me tome el medicamento, el mismo lo	
368	busca, ya sabe cómo funciona los días que no se los toma	
369		
370	El mismo lo nota, mami no me tome la pastilla.	
371		
372	El mismo nota su cambios de actitud, sus ansiedades	
373		
374	De repente a mí me llega la frustración porque sabes que es un	
375	niño de 11 años y sabes que hay un nivel, me llegue de repente a	
376	desesperar porque tengo que regresar a donde estaba. Por lo	
377	mismo por la misma situación, es muy desgastante	
378	Sin que él esté presente, es mi carga o como yo lo siento.	
379		
380	Apenas llevo un ano en esta problemática	
381		
382	Ya viviste la historia con tu hija, luego viene leo con otra situación	
383	nueva, pero de repente sin agua va, cambia.	
384		
385	El año pasado empezaron con bullying con él, se burlaban por el	
386	por gordito, de repente fallece su abuelo y un tío seguiditos,	
387	después de 4 meses.	
388		
389	Fallece mi papa, Paola nace con extensión de cadera y son	
390	terapias, doctores, ejercicios , hospitales	
391		
392	Creo que ese tiempo se me fue con Paola	
393		

394	Siempre he caminado sola, no había un apoyo en casa	
395	Me dedique a Paola a que funcionaran sus piernas	
396	Falleció mi papa, no vi el duelo de mi hijo, no lo viví.	
397		
398	Tu ni niño necesitamos medicarlo...	
399	No pierdo nada, yo me voy a dar cuenta como trabaja la cabeza la	
400	de mi hijo	
401	Son drogas, pero es una droga que le ayuda a la cabeza de mi hijo	
402		
403	Y el mismo sabe que son buenas para el	
404		
405	Fíjate que su cerebro trabaja tan rápido	
406	Tengo que quitar tantas palabras y ser tan directa que a veces	
407	siento que soy grosera... o como te diré, exigente con ellos.	
408	En la escuela saben su problema pero no dejan de exigirle.	
409		
410	Tienes que pedirle las cosas una sola a la vez y lo más concreta	
411	posible	
412	Si ma	
413	No lo hace	
414	Leo tu cama	
415	No le puedo darle 4 cosas seguidas porque se priva.	
416		
417	Tuvimos junta, si no le hecha ganas, español, matemáticas, está	
418	condicionada para sexto. Tenemos que echarle muchas ganas,	
419	claro que tenemos que echarle muchas ganas.	
420		
421	Es más presión, tengo que buscar a una maestra y es atiborrarlo	
422	de cosas y esto es más frustrante para ellos	
423		
424	Es volver a empezar con el	
425	Tenemos que estar mucho tiempo con el...	
426	Mes estreso, tengo que dejar cosas	
427		
428	Ya no, tengo	
429	Hago su tarea en la noche por que temprano no puedo para no	
430	perder los estribos...	
431		
432	La tengo a la mano, o a veces se le olvida, no la apunto o no lleva	
433	tarea, entonces...	
434		
435	Veo que el niño se esfuerza, tiene letra de patas de araña, tengo	
436	que dictarle palabra por palabra.	
437		

438	Ahorita estoy esperando que me hablen de psicología	
439		
440	Bien cansado pero algún día ver frutos y esa es mi recompensa	
441		
442	Veo como un camino con muchos obstáculos, pero te veo como	
443	una atleta.	
444		
445	Nada más me falta el cuerpo	
446		
447	Fuera del cuerpo físico, a manera de analogía, eres una atleta que	
448	ha brincado obstáculos...	
449		
450	Atleta de medalla Leo, Poola, tu sola	
451		
452	Ya ves si puede Nacho!	
453		
454	Y este día me a gustado por que han mostrado sus alternativas...	
455		
456	A mí eso no me funciona, pero que me funciona a mí y a Leo,	
457	juntos como familia.	
458		
459	Por qué ninguna familia va a ser igual, ¿que nos funciona a	
460	nosotros como familia?	
461		
462	Hay que buscar tus tiempos a tu ritmo	
463		
464	Y de repente	
465		
466	Es que Leo tiene que tender su cama a las 7 de la mañana ...	
467	Apenas alcanza a desayunar porque es un pleito levantarlo	
468		
469	Lleva su lonche, pero no falta que un dulcecito, es niño	
470	Si tu no me traes tarea yo no te doy dinero.	
471	Le gusta jugar maquinitas	
472	Antes lo gastaba en comer comer, ahorita ya lo gasta en	
473	maquinitas	
474		
475	Un trato es un trato, yo te doy tu escuela, te doy dinero, pero tú	
476	tienes que traerme tus trabajos y tu tarea.	
477		
478	Mucha gente lo ve y lo quiere tratar como lo ve	
479		
480	Mi papa me lo dijo, me papa siempre fue un niño grandote	
481		

482	Bájale, es un niño tiene 5 anos	
483		
484	Es un muñote de mi tamaño	
485		
486	Ves aprendes, creo que la grande le enseñado bien	
487		
488		
489	Con la grande la he educado bien... ahorita me vine toda frustrada	
490	por que le pusieron a ver la película del perfume, tenían que sacar	
491	la historia de este personaje	
492		
493	Un olfato muy sensible, es lo más fuerte de la película..	
494	Me vine frustrada porque sé que no puedo poner a mi marido a ver	
495	esa película	
496		
497	Trata de verla lo más tranquila posible	
498	No es una película pornográfica, es erótica pero tiene un mensaje	
499		
500	Sobre todo el olfato, mami entonces está el señor como tú?	
501	Si hija, solo que yo no mate a nadie	
502		
503	Sé que ahorita ya saco sus conclusiones, pero bueno sabes dónde	
504	si, donde no	
505		
506	Ver cuando están calladas...	
507	Ahora para el 14 de febrero	
508	Paso algo en la escuela	
509	Paso esto, dijeron esto de mi	
510	Tengo que hablar con ella	
511		
512	Pero lo mejor que le he enseñado a mis hijos es la confianza,	
513	sobre todo a la hora de acostarnos.	
514		
515	Leo a su manera, leo es muy fantasioso, cuenta las cosas con	
516	otras palabras.	
517	Dice la mentira y eso es lo que estamos trabajando	
518		
519	De Paola uno se baja al nivel de los niños...	
520		
521	Ya que están más grandes empieza el problema, los cambios	
522	Para mi es una hermosura, mami me dijeron en la escuela que	
523	estoy bonita...Si pero acuérdate que lo bonita se va,	
524		
525	Entonces trato de ...así sea más sensible posible	

526		
527	Un camino o trato no una meta, no exigirme tanto	
528		
529	Es bastante congruente porque tienes un cuadro y adelantarte a	
530	algo pues te podría traer frustración...	
531		
532	No me formo un futuro tan estricto tal ves	
533		
534	Sé que mi hija si estudia va a llegar a ser alguien	
535	Leo va a ser un hombre trabajador, amoroso	
536	Paola, todavía no veo su carácter, lo ves en su inocencia	
537		
538	El ver a mis hijos de tal manera, tal vez no me voy a frustrar tanto,	
539	como el día a día de verlos bien...	
540		
541	Es la problemática mía	
542		
543	Me parece muy importante, día a día'.	
544		
545	Tengo que leer, mi papa nos inculco mucho a leer	
546	Creo que es lo que nos ayudado como hermanos	
547		
548	Abrirte a otros y ver, investigar...	
549		
550	Abrirte a otras posibilidades...	
551		
552	Gracias por compartir	
553		
554	Una y una...	
555		
556	Mis hijos están chiquitos, la mayor tiene 6	
557	Tengo una buena relación con ellos, juego...	
558	Me gustaría que en un futuro...	
559	Que me tengan mucha confianza	
560		
561		
562		
563		
564		
565		
566		
567		
568		
569		

570		
571		
	Transcripción sesión 4	Tema central
1	Bienvenidos a todos, nuevamente disculpas, estaba en imprevistos	
2	y demás, pero aquí ya estoy, aquí ya estamos, entonces	
3	encantada. Iniciamos esta sesión, sale.	
4		
5	El día de hoy, aquí traigo mi programa, para esta sesión, ya saben,	
6	bueno, más bien la sesión pasada sucedió lo de que vinieron,	
7	¿quién vino? Me dijo la directora. Bueno regresamos, no hubo la	
8	sesión pasada entonces hoy vamos a retomar un poquito ciertos	
9	elementos como para enfocarnos otra vez porque de repente si	
10	cuando hay como pausas, descanso, se nos van las cosas.	
11	Entonces un poquito la intención de esta sesión, retomar un	
12	poquito lo que hemos trabajado y crear un nuevo trabajo, siempre	
13	con el afán de ir construyendo.	
14		
15	Entonces, por favor, les voy a pedir que cierren sus ojos, pónganse	
16	de la manera más cómoda posible, la más cómoda, la idea es	
17	instalarnos otra vez en este lugar. Por favor les voy a pedir que se	
18	sitúen en este salón, con este grupo de personas que los ha	
19	acompañado en estas últimas semanas, como comentamos hace	
20	unos momentos tuvimos un receso de una semana pero hoy	
21	tenemos la oportunidad de volver a reunirnos.	
22		
23	A lo largo de estas sesiones hemos revisado varias cosas, si	
24	recuerdan vimos lo que les dijo el espejo, vimos cómo se veían,	
25	cómo se sentían e inclusive qué hay más allá del reflejo, también	
26	revisamos un poco de su pasado, vimos cuando eran pequeños,	
27	cómo eran sus papás con ustedes, cómo los trataban. Revisamos	
28	hechos relevantes, algunos comentaron cosas felices, cosas	
29	tristes.	
30		
31	También en la tercera sesión revisamos la relación con sus hijos,	
32	revisamos cómo es esta relación, si recuerdan en esa sesión les	
33	pedí que identificaran algunas de las emociones presentes en la	
34	relación, cómo se sentían con sus hijos, con el trato con sus hijos,	
35	cómo se llevaban. También en esta sesión comentamos lo que	
36	cada uno de ustedes hacía con esas emociones, si recuerdan	
37	tuvimos resultados variados, todos compartieron algo, pero aquí lo	
38	importante es que tú vuelvas un poquito a ese momento y	
39	recuerdes qué emociones hay presentes en la relación con tus	
40	hijos. Detente un poco en todo esto que acabo de mencionar, en el	
41	orden que tú quieras, en el orden que tú necesitas, pero recuerda	

42	el espejo, recuerda tus dibujos, tus palabras, tu cartulina, recuerda	
43	todo lo que hemos vivido en este espacio, tus vivencias, las de tus	
44	compañeros, detente y reflexiona en todo esto.	
45		
46	Después de este breve momento, el día de hoy te voy a pedir que	
47	reflexiones si hay cambios en tú vida, es válido si no hay ninguno,	
48	es válido si hay uno o varios. Detente un poco en estos	
49	pensamientos, en estos cambios, en lo que te produce identificar	
50	esto.	
51		
52	Si rescataste algo, trata de analizarlo un poco más, trata de	
53	rescatar qué cambios has hecho en tu persona, o qué cambios has	
54	...en la relación con tus hijos, o simplemente rescata cualquier	
55	cambio que tu identifiques, no importa como lo clasifiques, no	
56	importa si no tiene las palabras exactas que te menciono, si es un	
57	cambio, analízalo, recórrelo, revisa de qué se trata, qué	
58	información te trae.	
59		
60	Después de este análisis, de este recorrido que has hecho, vete	
61	preparando para regresar con el grupo, puedes moverte un	
62	poquito, estirarte, hacer una respiración, lo que te venga bien para	
63	poco a poco irte asentando aquí nuevamente con todos nosotros,	
64	cuando estés listo, por favor abre tus ojos.	
65		
66	Por favor les pido que se apunten, registren lo que encontraron, lo	
67	que pensaron, lo que sintieron a través de la regresión que hice	
68	ahorita intente como recorrer así como de manera bien rápida el	
69	trabajo que hemos hecho en estas sesiones, como saben, cada	
70	uno, a cada uno le llega de una manera diferente, cada uno tiene	
71	sus vivencias diferentes y entonces también a través de todos nos	
72	hemos nutrido.	
73		
74	De manera muy específica les pido que plasmen, sobre todo la	
75	última parte que les comentaba esto de los cambios, si hay o no	
76	hay, sobre todo, puede ser lo que sea pero también si han	
77	identificado cuando ustedes han hecho algo diferente en pro de la	
78	relación con ustedes mismos y con sus hijos eso es también, así	
79	pónganlo en grande digamos ¿no?	
80		
81	Entonces otra vez vuelvan a todas... se pueden también mucho	
82	enfocar en esta última parte para que registren por favor, allá en su	
83	hojita, entonces vamos a tener unos minutos para esto por favor.	
84		
85	¿Con letra o dibujo?	

86		
87	Como ustedes gusten.	
88		
89	(Actividad)	
90		
91	Bien pues vamos a comenzar con el trabajo ¿Quién se anima a	
92	compartirnos, a enseñarnos sus dibujos? Como gusten.	
93		
94	Por orden (risas)	
95		
96	Los caballeros empiezan ahora.	
97		
98	Yo aquí anote que antes la trata con mis padres era muy diferente,	
99	nunca, bueno, en mí, nunca me dieron un abrazo, un beso, te	
100	quiero mucho qué sé yo. Como hoy que no se me hace a mí tan	
101	difícil mostrárselos a mis hijos, antes nos traían en friega de que,	
102	qué vas hacer... la escuela y que sé yo, que no más nos dieron	
103	hasta la primaria porque éramos un montón, fuimos 12 de familia,	
104	entonces pues mi mamá nomás en la pura cocina, a puro comer a	
105	toda la bola, para 12, imagínate.	
106		
107	Entonces eran puras cosas de que tú aquí, tú haces aquí, tú haces	
108	allá y tú haces acá, y todos así, y ella con pura cocina, y nos traían	
109	así, no nos traían, sí nos llevaban a pasear pero era muy escasos	
110	los paseos, nunca. Y el trato, de que yo me acuerde, no, si nos	
111	salíamos tantito a la calle, póntelas, nos metían a pura bola de	
112	...pero esa era más grande.	
113		
114	Pero sí, mi mamá era la que nos pegaba más, mi papá nunca nos	
115	pegaba, pero con el trato, de que digo, yo sí me siento que es	
116	diferente el trato con mis hijos a con el mío que me dieron mis	
117	padres, el mío no, no me siento así que digas, no me siento como	
118	con rencor, o que diga hay ustedes nunca me dieron cariño, yo no	
119	siento nada al contrario siento que los quiero mucho, porque en la	
120	forma en que haya sido, nos dieron el cariño o no, que ellos	
121	pudieran porque eran un montón de hijos, no sé antes yo creo que	
122	no sé cómo decir que es como un reclamo de decirle, ustedes	
123	nunca me dieron el cariño, ustedes nunca me dieron amor.	
124		
125	Antes ahora, llego y abrazo a mi papá y mi papá así; lo abrazo y le	
126	doy un beso a mi papá, lo quiero mucho, lo abrazo y lo beso y él	
127	así, como un palo. Pero no, de que diga, nos da un abrazo todavía,	
128	no nos lo da, fue muy así. Mi mamá ya está como una niña, ya	
129	ahorita siempre la hemos también chiqueado mucho, pero a pesar	

130	de que ellos nunca nos respondieron con el mismo cariño, de que	
131	nosotros somos cariñosos y todo con ellos, pero ellos nunca nos	
132	dijeron un abrazo, como te digo, un abrazo, un beso.	
133		
134	Y yo ...no me acuerdo que me lo hayan dado y bueno a pesar de	
135	que ya hemos... yo en mi matrimonio mis hijos, a lo mejor con los	
136	más grandes sí. Porque la más grande, la que está casada sí me	
137	dice, ella sí me dice que ella está, ella tiene recuerdos que sí que	
138	nosotros no le brindamos tampoco cariño, a la mejor con la más	
139	grande a la mejor si no, le demostramos tampoco el apapacho y	
140	todo eso, y eso que fue la primera.	
141		
142	Y hoy de grande que también ha tomado terapias, que la traen	
143	haciendo porque también tuvo problemas con sus hijos, ella sí me	
144	dice, es que ustedes nunca, bueno conmigo dice, de ustedes a la	
145	mejor no tuvo mucho que reclamarle, pero mi papá sí. Mi papá, ella	
146	se le arrimaba a mi esposo, y quítese allá a la chingada, así con	
147	malas palabras, es bien mal hablado. Y ella dice que ella se	
148	acuerda, se arrimaban a querer hacerle algo y que le decía	
149	¡hágase allá a la chingada, no sirven pa nada; él si les decía ¡no	
150	serven pa nada, hágase allá! Se enojaba de cualquier cosita y por	
151	allá los botaba, y ella se acuerda, que dice que ella quería abrazar	
152	a su papá y su papá la rechazaba.	
153		
154	Entonces dice que ella todo eso tiene bien grabado y dice que a la	
155	mejor también por eso ella le ha afectado también lo de sus hijos, y	
156	ella es súper cariñosa con los niños y los niños también, yo a	
157	penas me está saliendo ahora de con la más chiquita que tengo	
158	aquí, esa no, esa si todo el día me tiene abrazada y	
159	besuqueándome es feliz y yo sí soy ¡mija ya, mija ya! Y ella se	
160	enoja, usted nunca quiere que la abraze, usted siempre me dice	
161	que no la abraze, y yo si me quedo ¡chin, a la regué! Pero ni en	
162	cuenta, pero en si momentos que haces, estás bien ocupada,	
163	haciendo de comer o haciendo otras cosas, quiere que me quite	
164	para que me esté abrazando, me esté besando, y pues a mí como	
165	que, digo ¡Ay dios mio! Pero la tengo que dejar, porque si no, en	
166	momentos que le digo ¡Mija ya, tengo que hacer muchas cosas	
167	que hacer, ándale! ¡ándole pues ¿al ratito ...? Sí, ándele pues.	
168		
169	Pero ella se me quiere tener abrazado y besándome, ella es feliz, y	
170	yo sí a veces digo, si mis padres no me lo bridaron a mi pues yo	
171	tengo que hacer el esfuerzo de brindárselo a ella que me lo está	
172	como pidiendo a gritos, me lo pide, yo la siento que ella necesita	
173	como fue, ella nació, ella fue un embarazo, sin que yo me diera	

174	cuenta que estaba embarazada, yo hasta como los tres meses y	
175	medio me di cuenta que estaba embarazada.	
176		
177	Porque dije, pues yo después de 15 años, duré 15 años sin tener	
178	niños, mi muchacho ya tiene 15 años y hasta los 15 años me salió	
179	con sorpresa de que estaba embarazada de la niña y dije, pues	
180	qué pues, dije ay no es cierto, no estoy embarazada, y no estoy	
181	embarazada. Me decían, ¿estás embarazada? Y yo no, y yo a	
182	tome y tome cosas para que me viniera porque estaba retrasada	
183	de mi regla, y no me venía nada, nada. Y dije qué tendré, fui me	
184	hice un eco y me dice el doctor, pues tu matriz está bien ocupada	
185	con una niña, y me quedé, y dije qué después de 15 años.	
186		
187	A la mejor ella está en ese plano, desde cómo no fue ni planeada,	
188	no sé, no fue esperada, fue de sopetón y todo mi embarazo de ella	
189	fue de puros sustos, angustias, ella está, es bien asustona, bien	
190	chillona, bien así, porque mi muchacho el que se sigue de mi hija,	
191	tomaba mucho, y era puras... porque era bien perrucho en la calle	
192	y a veces, dos tres veces nos lo hayamos drogándose y pues eran	
193	puras angustias para mí.	
194		
195	Todo ese tiempo me paso en el embarazo, entonces la niña está	
196	como que no sé, como que no la ...mucho cuando estaba adentro	
197	de mi panza, o no sé, ella yo creo que siente la necesidad de que	
198	la estemos abrazando, la estemos besando y a ella le encanta que	
199	también la estemos besando, llega y me dice ¡deme un beso aquí,	
200	aquí, aquí! Y me pone a que le de besos en todas partes, le digo	
201	¡ay mija! Y así ella me agarra, me pone aquí, me pone aquí, me	
202	besa en la nariz, le digo ya, ya cálmate.	
203		
204	Digo, bueno, a la mejor en esa forma ella quiere pedirme que la	
205	abrace, que la mime, que le diga que la quiero mucho y sí le digo,	
206	pero sí me siento, a veces digo, no es la misma crianza que me	
207	dieron a mí a que yo se las dé a ellos, sí se me hace un poco	
208	difícil, a los muchachos los más grandes sí les digo los quiero	
209	mucho, cuídense, los abrazo, les doy su beso, les doy su bendición	
210	pero hasta ahí.	
211		
212	Mi muchacho el más grande ese sí llega y me abraza y me besa y	
213	todo, y el otro más chico, el que tiene 20 años, ese sí es más él no	
214	toma, no fuma, no nada pero, con este sí vivo feliz, porque el otro	
215	me dio hasta por donde no, pero es como más reservado, como	
216	que cerrado en las cosas, como que si no estoy ... sacándole las	
217	palabras, no me dice, antes cuando estaba más chico sí,	

218	platicábamos mucho, hasta mi marido decía ¡íralos, parecen viejas	
219	chismosas! Estábamos sentados en la cocina y es ¡viejas	
220	chismosas; porque nada más nos pasábamos platicando a veces,	
221	de qué comíamos o cenábamos, nos pasábamos platicando. Y se	
222	enojaba él, porque mi esposo.... No tiene mucha comunicación ni	
223	con ellos. O sea, ellos tienen más comunicación conmigo, se	
224	muestra más, como más conmigo; les pasa algo y conmigo, y ama	
225	dígale a mi papá, no pues ustedes díganle.	
226		
227	Entonces como yo nunca tuve tampoco mucha comunicación con	
228	mis papás a la mejor también yo no me siento tampoco de	
229	decírselo a mi esposo, de decirle lo que les pasa a mis hijos o qué	
230	se yo. No me siento, en ratos como que me bloqueó y ups ¿aquí	
231	cómo le hago, aquí qué hago? No me siento como con de que ay	
232	pues tengo que ... se los tengo que dar abiertamente sin temor a	
233	nada, pero a veces me detengo porque siento que ellos no se van	
234	a sentir cómodos o no sé.	
235		
236	Mi muchacha la más grande, si a veces me dice ¡ma la quiero	
237	mucho! Pero ella siempre me deja papelitos, la amo, usted es la	
238	mejor y usted es así y usted es asa. Me deja corazoncitos, me deja	
239	papelitos en las mañanas que se va a trabajar me deja. Pero	
240	siempre me dice, me lleva algo de almorzar.	
241		
242	(Risas)	
243		
244	Pero así ella se muestra, y ella pues si llega y a veces me da un	
245	beso, y así, ay ama.... Qué tiene y así, como que ella me revisa,	
246	porque ella ya ha tenido muchas experiencias de que ha ido a sus	
247	terapias, ha ido a encuentros, ...en esas cosas ha andado y como	
248	que ella me visualiza más en lo que me pasa. No, no tengo nada.	
249	Si algo tiene dígame, y hasta que no está duro y duro hasta que no	
250	me saca, pero no, que diga que me abraza, que así. No. También	
251	como te digo no se lo mostramos nosotros también cuando estaba	
252	chiquita, ella más bien en papelitos. Y así son sus niños de ella	
253	también, le hacen papelitos y ¡mami tenga! Y pues aquella es bien	
254	chiqueona con sus chiquillos, demasiado. Yo debo de ser así	
255	también con mis hijos, pero no sé, como que me ponen una... yo	
256	sé que estoy mal, yo no sé qué me hace falta pues como para	
257	abrirme más o mostrarles más mi afecto, mi cariño, que se sientan	
258	queridos pues más, que se sientan más queridos por mí. No sé, no	
259	sé.	
260		
261	Es eso en lo que yo me veo, en que ahora sí yo les brindo el cariño	

262	pero no creo como ellos quisieran y más con la más chiquita. Con	
263	los más grandes, ya, dos ya están casados, el que está soltero	
264	pues también ya nada más llega y pum, pum, se baña y se sale	
265	otra vez a la calle y llega ya a las 11:00, 11:30 de la noche, pues	
266	ya nada más a dormir y otro día se levanta 8:00, 8:30 a almorzar y	
267	córrele, su lonche y esto, y córrele ya me voy; y así casi no	
268	tenemos mucha comunicación.	
269		
270	No sé qué está pasando con él que hasta el mismo padre me ha	
271	dicho, como él está en un grupo de jóvenes en el templo, me ha	
272	dicho ¿oye qué le pasa a Omar? Lo hemos visto como más, o sea,	
273	ya no viene mucho a misa, se le cita a las jóvenes y llega a la	
274	mitad de la junta o no viene, dije pues no sé. Digo porque ni yo he	
275	tenido chance de platicar con él, no sé qué le está pasando, y él	
276	dice, pues platica con él a ver qué está pasando porque se me	
277	hace muy raro que esté ya... de las obligaciones y todo eso. Ni yo,	
278	yo también estoy así como qué casi no puedo platicar con él; de	
279	que no más llega y pum, pum, a veces estoy ocupada también yo	
280	en otras cosas y no nos damos el tiempo.	
281		
282	Y le dije el otro día Omar, quiero platicar contigo. ¿Pa qué? Me	
283	dice ¿pa qué? Le digo pues no sé, quiero platicar contigo de algo.	
284	Y ya no sé, pero no nos hemos dado el tiempo de platicar, yo creo	
285	que nos está fallando... de la comunicación, en el tiempo, los	
286	sábados y los domingos, también llega. Sábado, domingo día que	
287	llega es yo para allá usted ahí, y los domingos como se la pasa	
288	todo el día en el templo también, en todo el día a veces ni lo veo, ni	
289	como platicar con él, ni nada.	
290		
291	No sé qué, ahí qué debo hacer, qué voy a hacer para que, que	
292	también se me hace pues difícil sentarlo, decirle sabes qué, te	
293	quiero aquí sentado a tales horas para platicar contigo y no hemos	
294	podido. La comunicación se nos está yendo de las manos con él.	
295		
296	Con él, con los demás pues con ... sí platico mucho, pero me hace	
297	falta platicar más con ella, pero sus hijos me la roban, digo pues	
298	ahorita son de ella. Llegan y llega ella de trabajar y ¡mami, mami!	
299	Pues chance de platicar uno con ella a veces cosas que se	
300	necesitan no se puede porque los niños se la roban... y pues ni me	
301	pone atención a mí ni a los niños, digo no pues mejor que se	
302	quede con los niños, yo después, ya tendré tiempo, me la agarrare	
303	un ratito sola, pero no, los niños, ni modo. A mi qué. Ellos pues	
304	necesitan a su mamá, pues todo el día no la ven, en la noche que	
305	llega se la quieren comer.	

306		
307	Y ¿mami jugamos? Y ¡mami! Y ya la otra espérense, espérense,	
308	ahorita, o que ya llega y no han hecho tarea y ahí está ¡órale!	
309	Vénganse todos a hacer tarea. Son tres. Ya son cosas que	
310	también digo, también con ellos está la comunicación, que rara vez	
311	platicamos así.	
312		
313	Yo siento que el cariño también me está haciendo falta darles más	
314	cariño, aunque ya estén grandes, estén casados, pues platicar	
315	más con ellos. Nos hace falta como bien dicen unión. Unión y	
316	comunicación. Eso es lo que yo me siento en mi hoy.	
317		
318	...lo primero que quisiera rescatar de lo que nos compartes, es	
319	cómo fue tu niñez con tus papás y tú misma así lo vas	
320	identificando, cómo en cierta forma estás repitiendo e incluso	
321	alcanza a rebotar hasta en tu hija y el trato con sus niños, o sea,	
322	los humanos somos chistositos, y patrón, tras patrón, tras patrón	
323	nos aventamos a veces, entonces aquí sí veo que te das cuenta	
324	cómo ha ido, ya es tercera generación y cómo sigue ahí.	
325		
326	Entonces de aquí, algo que no vivimos, algo que no nos enseñaron	
327	no es tan fácil aplicarlo, entonces cuándo tú dices ¿En qué fallo,	
328	que debería hacer, qué eso...	
329		
330	Sí y a veces porque te lo están recalcando, perdón, la psicóloga	
331	que nos vio a los niños por el problema que tuvieron, a mí me dijo,	
332	y así me apuntó, tú no supiste educar a tu hija, por qué, porque	
333	también así tu hija está educando a los de ella. Y yo me quede así.	
334	Pues a mí no me enseñaron, pues yo también hice pues, lo mismo	
335	que mis padres, pues si sí es cierto es una.	
336		
337	Y no se trata de apuntar así de dedo.	
338		
339	Y ella sí, sí nos apuntó. Tú no supiste educar a tu hija y tú no	
340	supiste educar a tu hijo. Entonces cómo, cómo le hacemos, ya	
341	están grandes, ya están casados, ya están con hijos, cómo le	
342	vamos a hacer ahí para decirles, sabe que hijo así no va, va así;	
343	pues si también nosotros estamos que no sabemos ni cómo.	
344		
345	No se trata.	
346		
347	Se siente uno mal.	
348		
349	Sí claro, muy mal, porque no solo fue que te apuntaron si no que	

350	luego lo ves plasmado en tú realidad.	
351		
352	¿Y yo a quién le voy a echar la culpa? Yo le voy a echar la culpa a	
353	mi mamá y a mi papá, que nos educaron mal. Nos educaron a su	
354	manera, y ellos nos lo dieron a su manera también.	
355		
356	Porque seguramente sus papás también los educaron así.	
357	Entonces te digo, son patrones y patrones que se van repitiendo	
358	pero no es cosa de echar culpas, sino ahora de ver qué le toca a	
359	cada quien y sobre todo en esta etapa cuando ya hay muchos	
360	adultos, bueno varios de tus hijos ya son adultos, ya cada quien	
361	tiene que ir agarrando sus responsabilidades.	
362		
363	Entonces en este caso están todas estas personas, pero hay que	
364	volver a ti, qué responsabilidades te toca a ti, o no lo veas como	
365	responsabilidades, simplemente qué cosas te tocan a ti, también a	
366	través de lo que nos compartes, muy claro identificas que a la	
367	mejor falta un poco más de amor, falta comunicación, entonces	
368	como que eso sí te toca a ti. Y tú se lo puedes dar a todas las	
369	partes, a tus papás, a tus hijos, grandes, chiquitos; no importa la	
370	edad, tú le puedes dar eso a tus hijos, es muy probable que van a	
371	decir ¿qué onda?	
372		
373	...muchacho a la casa y llevaba a sus dos niños, su niña y a su	
374	niño y los niños así también hay que levántame, y abrázame y	
375	¡hazte para allá! También es como mi esposo, bien gritón y bien	
376	mal hablado, ¡hazte para allá cabrón! Y yo: mijo, no les digas así,	
377	abrázalos, ahorita que están chiquitos aprovéchaes que te quieren	
378	tener abrazado, porque ya grandes, bueno sí es cierto, crecen y ya	
379	como que ya no te buscan tanto.	
380		
381	Digo: Gózalos. Pero es que son bien enfadosos. Están chiquitos, y	
382	así mi marido también... le digo: ¡Cállate! No les digas así, siempre	
383	a veces trato de decirle no les digas así, porque siempre las malas	
384	palabras ahí están. Y no les digas así, y déjalos. Regáñalos pero	
385	en otra forma, que no les diga tantas groserías, son ... ya si no	
386	echan una mala palabra no están agusto.	
387		
388	Y si veo yo a mi hijo también que está siendo como lo mismo, yo	
389	creo que hace, que nosotros hicimos con ellos, de que mi esposo	
390	lo rechazaba mucho cuando se le arrimaba, es que él no era ni de	
391	besos, ni de abrazos, así de ¡Háganse para allá cabrones no me	
392	anden besando! Así les decía, entonces ellos tienen bien grabado,	
393	la más grande es la que ahorita más nos ha dado a saber más	

394	cosas porque ella como ya ha estado en terapias, ella también ya	
395	está sacando pues, todo lo que ella trae atrás, que se siente con	
396	daño de que ahora también con sus hijos, esto, esto y esto lo otro	
397	y dice yo ya no quiero que mis hijos me vayan a reclamar también	
398	lo mismo que yo les estoy diciendo ustedes, que no me dieron	
399	cariño, no me dieron abrazos, que yo cuando ocupaba, así.	
400		
401	Entonces dije: Chin. Yo creo que desde siempre hemos estado	
402	súper mal, ahora a base de todas estas pláticas y que yo de mi	
403	muchacho también ha tenido escuela de padres, entones ... hace	
404	como 20 años que pasó eso, ahora ya me está cayendo otra vez el	
405	veinte, como diciendo, vuelve otra vez después de 20 años y sí	
406	estoy haciendo el, de que veo el mal y estoy ahí: no le digas así,	
407	no le digas así, estoy tratando de ser un poco más mejor, más	
408	cariñosa, pero más con la chiquita, que esa sí no me deja. Ya uno	
409	de 20, uno de 26 y otro de 28, pues ya están grandes ya, como	
410	quien dice no sé si les importa también el cariño mío, no se animan	
411	a pedírmelo, no sé, como le pueda hacer yo para que ellos sientan	
412	la confianza de decirme: mami necesitamos más cariño de usted.	
413		
414	Una forma de enseñar a los hijos, no importa la edad, para hacer	
415	eso es con el ejemplo, una de tantas, yo nada más ahorita diría	
416	esa, si tú te resistes un poquito a su cariño, a su cariño, al	
417	contacto, a comunicarte, son cosas que nos transmitimos. Entonces	
418	si tú, una forma en que tú podrías propiciar esto sería tú	
419	comunicándote más con ellos, dándoles más cariño, a tú forma,	
420	suavecito, como se pueda, porque también de tanto año de no	
421	recibirlo van a decir, ahora qué le pasa a mi mamá, pero al mismo	
422	tiempo es no más la sacada de onda pero está la necesidad	
423	también.	
424		
425	Porque en sí mi muchacho el que está casado, casi no me visita.	
426	Es muy raro que vaya a la casa. Le digo: ay, te debo. Dime para	
427	pagarte para que vengas a mí visitarte. O dime de perdida ¿madre	
428	cómo ha estado? Le digo. Pero a veces son semanas, como a	
429	veces se pasan hasta dos semanas y ni la cara le veo y vive al otro	
430	lado.	
431		
432	¿Y tú lo buscas?	
433		
434	Y yo lo busco, yo a veces en la noche que digo ya ha de estar ahí.	
435	Ahí estoy tocándole por la pared, a ver si sale. ¿Qué pasó madre?	
436	Le digo: ay hijo ya ni..., entonces le digo, ¿te debo? ¿por qué?	
437	Pues ni siquiera has venido a verme, ni yo, pero como ya son	

438	muchos días, estoy ya buscándote. No estoy bien, le digo: ah qué	
439	bueno. ¿No te ha pasado nada? No. ¿cómo te ha ido en tu	
440	trabajo? No pues que bien. Ah que bueno. Y ya. Nada más quería	
441	saber cómo estabas. No, estoy bien madre. Así no más. Pero	
442	cuando va a la casa sí me abraza y me besa o me chiquea.	
443		
444	Pero siempre como que es más, casi no nos visita. No sé si ya es	
445	por la esposa o por mis hijos. Porque la más chiquita la mía es	
446	bien encimosa con los niños también. Los quiere tener abrazados y	
447	aquel ¡déjala, déjalo! Y así. Y pues no sé si es por una cosa o por	
448	otra. Pero de todas maneras siento que él no me visita mucho. La	
449	grande porque está ahí conmigo por el problema que ha tenido,	
450	pero de todas maneras siempre ella me visitaba más que el otro. Y	
451	pues todo eso va causando, ya tiene cariño de sus hijos, de su	
452	esposa, pues ya a mi madre ya qué cariño, pero a veces... de uno,	
453	me he fijado que siempre con la mamá y yo no, a mí no me	
454	buscan.	
455		
456	Es que todos son diferentes.	
457		
458	Son muy diferentes.	
459		
460	Y además volvemos a lo mismo si está acostumbrado a que no	
461	haya tanto contacto, como por qué habría de verlo ahora sí. Uno	
462	se acostumbra a todo y además a sumarle esos ... que bien	
463	comentas, la esposa, los hijos, no sé su trabajo y demás, se	
464	agudiza esto.	
465		
466	Me dice: es que llegue bien trabajo. Ah bueno está bien. Ya nada	
467	más me llegue a costar, no supe de mí. Ah que bueno. Pero a	
468	veces ni cada 15 días. Yo creo que malo no la ha de pasar porque	
469	cuando pasa algo malo pues luego se sabe, pero siempre la	
470	angustia de ni siquiera lo he visto. Ya cuando me levanto le echo la	
471	bendición y ya que sé que se va a trabajar bien temprano, nada	
472	más despierto y me acuerdo luego, luego de él, porque es el	
473	primero que sale a trabajar, ya los demás van saliendo más tarde y	
474	más tarde. Uno por uno les estoy echando su bendición. Pero no lo	
475	he visto. A veces nada más lo veo de pasada rápido, no le hace.	
476	Yo nada más: qué dios te bendiga. Pero no más de pasadita.	
477		
478	Tuvimos culpa de que no esté tan unido a nosotros, porque hay	
479	familias, sí me he fijado, que hay familia que poco con la mamá y	
480	el papá y en casas, y se juntan. Y yo que tengo dos hijos	
481	hombres.. ni uno se me arrima, bueno como te digo ahorita por el	

482	problema mi muchacha está viviendo conmigo, pero el otro ... más	
483	bien los veo que caminan para otras casas, para otros familiares.	
484	Bueno está bien. Tampoco... que me enoje porque no me visitan.	
485	En algo tuve que ver que yo hice que no se arrimen tanto con	
486	nosotros a la mejor, no sé si por mi o por mi esposo, o por los	
487	otros. No sé.	
488		
489	Tan solo de tu esposo nos dices que les decía: ¡Háganse para allá,	
490	háganse para allá!	
491		
492	Sí.	
493		
494	El cerebro capta todo eso.	
495		
496	...Me acuerdo cuando mi papá nos decía que éramos unos	
497	pendejos, que éramos, que no servíamos para nada, que los ponía	
498	él ayudarle a hacer algo y que no podían hacer lo que él podía con	
499	la misma fuerza pues estaban chiquillos. ¡Váyanse para allá a la	
500	chingada, son unos pendejos, no me pueden ayudar en nada! No	
501	les digas así. Y ellos todo eso se acuerdan, porque ahora en	
502	grandes me lo dicen. Pero me lo dicen a mí, no se lo dicen a él.	
503	Les digo: pues díganle a tu papá, no pues es que mi papá. Como	
504	diciendo no pues con mi papá nada. Pues no. No sabe ni leer, ni	
505	escribir, mi esposo, por primera y a parte que, clases de estas	
506	partes nunca ha tenido y nunca ha querido venir a ninguna, ni en el	
507	templo que a veces también se ofrecen y se dan, tampoco ahí.	
508		
509	Así es de que, no sé cómo hacerle, porque también no más yo,	
510	pues como que, él... de poner las cosas más en claro de saber	
511	cómo.. tiene pues su forma y yo que quiero estar... o sea como	
512	que a veces... la fregada. Entonces no me hace mucho caso.	
513		
514	Y entiendo muy bien esa parte de tu esposo, cómo es, cómo trata	
515	a tus hijos desde siempre y cómo es con los niñitos actuales y	
516	demás, él les decía esas cosas y ¿tú qué les decías a tus hijos?	
517		
518	Pues fíjate que yo antes también no tenía mucho, no les decía	
519	nada, de que dijera no les digas así, más bien ahora con los niños,	
520	con los nietos sí le digo: No les digas así.	
521		
522	Pero eso tú le dices a tu esposo, ¿tú qué les decías a los niños?	
523	¿Recibían eso y se iban con eso o tu les alcanzabas a decir algo a	
524	los niños? No a tu esposo a los niños.	
525		

526	No a los niños no... también los dejaba así. Me quedaba así como	
527	qué hago.	
528		
529	Con lo que les dio tu esposo y punto.	
530		
531	... mi hija dice: es que yo con usted, conmigo sí platicaba más y	
532	todo pero, como dice, siempre de todas maneras hubo algo en mí	
533	que yo también le hice daño a ella, porque ella dice, es que en	
534	lugar de que usted, que lo ... ya me enseñaron a sacarlo, ya me	
535	enseñaron, ya sané esa parte, pero como dicen lo sana uno pero	
536	no se olvida, siempre lo tienes ahí, pero ya no es el mismo rencor	
537	que te tenía antes de que sacara todo lo que trae. A ella ya la	
538	pusieron a, a mí también ya me pisaron como cucaracha, como	
539	quisieron, pero ya me hicieron ver.	
540		
541	Pues hay muchos psicólogos con diferente manera de dar sus	
542	terapias y todo, y duro como tres días en depresión de que ... ella	
543	decía que ella se quería morir, de cómo la hicieron sentir y como	
544	trataba a sus hijos también, pues gracias a dios salió de eso. Y	
545	dice: pues gracias a dios también pase por eso y me hicieron	
546	recapacitar de que yo me quería victimizar, de que no pues yo	
547	nada más yo no, no más mi esposo, o mi esposo era el que les	
548	pegaba, mi esposo era el que así y asa, pero pues no, también ella	
549	era la culpable, porque ella también fue parte, de que si ella no	
550	ponía un alto, de que si dejaba que, era también cómplice.	
551		
552	De que le decía pues tu a mí ya no me hacen caso, pues ella	
553	era la cómplice de que le estaba dando la autoridad al esposo para	
554	que se los nalgueara y pues ella se quería sentir, pues no yo no	
555	fui, es que fue él, es que tú también, así, entonces, no dice: no ese	
556	día llegó, yo creo que, no sé cómo llegó a la casa, pero llegó con la	
557	cara bien hinchada de que tanto la hicieron llorar y llego a la casa y	
558	gritó y pataleó, hizo lo que ella sentía la desesperación de cómo la	
559	hicieron sentir.	
560		
561	Dije dios mío, pues todo eso causamos nosotros como padres, de	
562	que pues también ellos tratábamos así a sus hijos, dejaba que, ay	
563	pues si el papá le pega, pues que le pegue no entienden. Pero	
564	pues dicen que no, no debemos permitir que les peguen, son	
565	muchas cosas que a veces	
566		
567	Y es difícil, yo para mí, yo siento que es difícil, pues ya a la edad	
568	que estamos ya, para, bueno, dicen que es difícil pero no	
569	imposible, ¿verdad? Para empezar a recomenzar algo. Y yo eso es	

570	lo que estoy haciendo, estoy tratando de empezar a cambiar	
571	cosas.	
572		
573	¿Qué cosas estás cambiando?	
574		
575	Pues como poner altos, poner altos de que si mi esposo les dice...	
576	¡no espérate así no les digas! O tratar a los niños de mira mijo	
577	pues no hagas esto porque está mal, y esto te puede pasar así. Mi	
578	esposo es de que se altera y si rompen algo o tiran el vaso de la	
579	leche, ya se los está comiendo, entonces ¡No, no, espérate! Son	
580	cosas así que, no sé si en ese momento callarlo a él o decirle a los	
581	niños no pasa nada. A los niños decirles, no pasó nada mijo	
582	ahorita le limpiamos, pero mi esposo... le digo ¡Cállate! Porque	
583	hasta a ti te pasa, no a mí qué tiznados a mí, qué sabe qué, que	
584	sabe cuánto.	
585		
586	Me quedo ahí como qué digo, le digo a él cállate o le digo a los	
587	niños, pero él está con sus cosas y yo con las mías de que a los	
588	niños los quiero... pero los niños están ahí conmigo y con él, van a	
589	decir no pues a quién le hacemos caso, no ponen atención si a una	
590	cosa o a la otra, a lo que yo les diga o a lo que mi esposo les esté	
591	diciendo. Pero pues...al menos eso siento.	
592		
593	Es que estás entre dos partes muy cercanas, están los hijos está	
594	el marido, pero sabes ..creo que sí es muy importante esta parte	
595	de que sí les digas algo a los niños. Por lo que escuchó en el	
596	pasado no lo hiciste; dejaste que tu esposo hiciera, deshiciera, les	
597	gritara, no sé si les pegaba, todo y lo permitiste. Y también se	
598	traslada a tu hija igualito también...	
599		
600	...como dijera ¡Chin! Yo también soy culpable, soy mucho muy	
601	culpable también porque yo nunca hice nada, permitiendo también	
602	que les dijera hasta lo que no, y hasta hoy que ella también me	
603	dice, mira mamá, vi esto, esto y esto me enseñaron, esto y esto. Y	
604	yo...	
605		
606	Y usas la palabra culpable, varias veces la has mencionado	
607	¿Cómo te viene tal vez responsable? Porque si veo	
608	responsabilidad ahí, pero para que no te como lastimes más, ya	
609	hay suficiente de por medio, como para que encima tu misma con	
610	el látigo. Entonces responsabilidad sí veo, ¿qué te parece adoptar	
611	esa palabra? Sí, soy responsable de eso, y hoy tengo una	
612	responsabilidad con mis hijos. Sí cambia la palabra ¿no?	
613		

614	Sí.	
615		
616	Entonces, eso, bueno yo en lo personal creo mucho en la pauta de	
617	las palabras, en cómo nos hablamos y en esta parte tal vez te	
618	podría venir mejor esa. Responsabilidad. La culpabilidad es muy	
619	dura y más con todo lo que hay de frente, a parte aquí, culpable,	
620	culpable, culpable; culpable ¿por qué? al final hiciste lo que sabes,	
621	lo que aprendiste.	
622		
623	Pero ... la psicóloga... ustedes los crearon de una manera y	
624	nosotros tenemos que crear de otra, a como están hoy las cosas.	
625		
626	Pero estás aprendiendo ¿estás de acuerdo? Estás aprendiendo.	
627		
628	Sí estoy aprendiendo, aparte.. estoy aprendiendo.	
629		
630	Exacto, ¿cuántos años viviste con todo ese pasado y cuánto llevas	
631	en este nuevo proceso?	
632		
633	No pues muy ...	
634		
635	A diferencia del pasado muy poco ¿no? Entonces, todo	
636	aprendizaje toma su tiempo, eso hay que entender, es difícil, es	
637	difícil, sí puedo captar que es muy difícil porque estás en el día a	
638	día, y quisieras ya las recetas mágicas.	
639		
640	Pero considera el tiempo del pasado, contra este tiempo, es muy	
641	diferente en proporción, entonces sí te invito también a que	
642	tengas muy claro en tu mente a que estás aprendiendo nuevas	
643	formas. Hay un panorama, tal vez por nombrarlo de alguna manera	
644	pesado atrás, entonces es complicado, como cargar con eso y	
645	aparte tener que hacer cosas nuevas, es ya tengo un costal y	
646	además tengo que agarrar uno nuevo que me ayude a hacer cosas	
647	nuevas.	
648		
649	Y costalote porque ya el problema de mi hija, fue un ¡pum!	
650	Tómale, ahí te va con todo, otra vez como sentí que me sumí,	
651	porque aparte el problema, aparte la psicóloga que estaba viendo y	
652	esa psicóloga no nos dejaba hablar, era una psicóloga de la	
653	procuraduría, queríamos como dicen, victimizarnos, pero no nos	
654	dejaba, no más estaba: toma, y ustedes, y ustedes no supieron y	
655	ustedes no supieron. Pero queríamos hablar y no nos dejaba,	
656	como que nos hizo sentir pues culpables también, de que también	
657	somos culpa del problema de que no supimos educar a nuestros	

658	hijos, también los niños ahí estamos. Como culpable el papá, la	
659	mamá, a la abuela, al abuelo, a los tíos. Porque en mi se metió	
660	todo, porque como los trataba el abuelo, la abuela, los tíos,	
661	fulanito, perenganito, dije bueno pues, ya ahí iba el trato con todos,	
662	dije, se supone que todo va a ser con el papá y la mamá pero pues	
663	ahí ya nos sacaron hilo de todos. Y era puro ustedes, ustedes y	
664	ustedes y no nos dejaba ni hablar. Como te digo, la culpa ahí está,	
665	échate culpa, échate culpa. Yo no había ido a terapias pero, y por	
666	cierto que me lo ... pero yo con tanto...no puedo, con gasto...	
667		
668	A parte de que mi hija también llega y mira mamá así, y así, y así.	
669	Y ahora así y así. Y ahora que ya me sacaron esta culpa, ya así y	
670	asado, pero sí bien duro y bien feo, más cuando es con el gobierno	
671	ya, es bien difícil. Porque no te dejan defender nada, no te dejan	
672	que tú digas, bueno, yo no fui. Cómo no fuiste, si fuiste, tuviste	
673	parte aquí, y aquí y aquí. ¡Chin! Ahí está la culpa. Entonces ahora	
674	ya gracias a dios ya salió eso, pero todo lo que pasó ahí está	
675	grabado todo. Y esa vez que la psicóloga nos dijo tú y tú, y así	
676	hasta con la cara así, casi como yo la estoy haciendo, tú y tú no	
677	supiste educarlos y esos niños están así por qué tú permites y	
678	porque tú permites, y porque tus hijos. O bueno pues, ya bájenle,	
679	digo de por sí la angustia, el susto, todo estaba ahí y a parte la	
680	culpa, pues a dónde te mandan.	
681		
682	Entonces, ahora ..más terapias, porque ahora hay separación de	
683	los papás, primero por separación de que maltrato, y ahora	
684	separación de papá y mamá, pues .. estos niños ya los van a	
685	mandar también, a casi dos años que estén así puro problema y	
686	problema, y problema. ... dígame como le hago, a base de esto,	
687	pues todavía aprendiendo y tratando de que las cosas ya no sean	
688	tan agresivas, pues, de que ya el papá ya casi no los ve, que era el	
689	que más les gritaba, más les regañaba, más les pegaba. Ahora mi	
690	hija pues medio les pega, ya con tanta terapia que ha tenido dice:	
691	yo jamás les vuelvo a pegar a mis hijos, jamás y pues ahora pues	
692	se los quiere comer, pero pues también a veces los niños abusan,	
693	abusan de ese cariño, a veces se sobrepasa el cariño. Digo: hija	
694	también no tanto, yo sí le he dicho también no tanto los chiquees,	
695	porque por eso y ... se han hecho hasta como, que le dice mi hija	
696	hagan esto, ¡no! ¿cómo qué no? No, es que yo no lo voy a hacer.	
697		
698	Digo, oye ahí como le hace uno, si les das mucho cariño, yo pienso	
699	que es malo, no sé. Y es lo que yo quiero aprender, si el darles de	
700	más cariño es malo, o no darles tampoco, o darles más o menos o	
701	cómo, porque ahora los veo que se están pasando de ser buenos.	

702	De contestar más, de que les dices: hagan esto. No yo no, lo hizo	
703	fulanito. No, te estoy diciendo a ti que lo hagas. No es que yo no, y	
704	yo no. Y no lo hacen y no lo hacen. ...lo ando acarreando y ocupo	
705	de estar así con ellos, ninguna, ellos que lo hagan, pero ahí estoy	
706	yo también esperando a que lo hagan, y a veces duramos buen	
707	rato que el otro en su, que se enoja y no quiere hacer las cosas. Y	
708	hazlo, y hazlo, y hazlo, y ya hasta que por fin lo hace y ya. Ya tita	
709	ya. Ándele pues ya salgase para afuera.	
710		
711	Pero sí. O sea. Como te contestan ¿cómo le hago yo? Porque	
712	también a mí me contestan, no nada más a su mamá. Y más a mí	
713	porque yo estoy todo el día con ellos. Y como le hago ahí también,	
714	también los tengo que, ¿les tengo que dar más cariño yo? Porque	
715	yo no soy tan chiqueona pues, yo no soy de que ay mi niño, no. Y	
716	de la parte del papá si uf los, a un niño de seis años ya le	
717	compraron un celular bien así, que dices ay yo ni le puedo mover,	
718	ni yo lo sé mover el celular. Y el niño ya bien, digo ahora también	
719	ya nos dieron queja de la escuela del niño, que no trabaja, que no	
720	esto, no esto. Sígale comprando celular, y hacen unos buenos	
721	porque quiere su celular y quiere su celular. Digo para qué le	
722	compran esas cosas si el niño todavía... un niño de seis años no	
723	necesita un celular de esos. Nada más para que esté jugando y	
724	este recibéndole las llamadas del papá o de la abuela, de la tía,	
725	allá sí los chiquean bien mucho. No sé si eso también les hace	
726	mal, yo aquí, si les, no más lo que yo pienso que está bien. Pienso	
727	y a la mejor también estoy mal, de que pues yo, como yo los tengo	
728	todo el día, yo los regaño, les llamo la atención, que pelean y que,	
729	a veces si les doy a una nalgada, pues, cuando les doy una	
730	nalgada digo: ay ya les pegué, pero bueno, trato de ...	
731		
732	Ellos, los otros llegan y ay mi niño, que los llevan al McDonal's y	
733	que lo llevan sabe a dónde, y ya llegan con tarugada y media. Y	
734	les compran lo que ellos quieren les compran. Yo digo no pues	
735	ellos no los tienen todo el tiempo, el día que los tienen pues los	
736	quieren... pero ellos, los niños son tan listos, no sé, dicen que no	
737	les debemos de llamar berrinche a los que hacen de ¡yo quiero ese	
738	celular! Porque así nos grita, a veces que le quitamos el celular	
739	porque no quiere hacer tarea. ¡Yo quiero mi celular! Y se agarra	
740	como loco el chiquillo y no hace ni la tarea y pues no le damos el	
741	celular.	
742		
743	Pero su celular es una bronca con el papá. Denle su celular por	
744	favor, quiero hablar con él. Y denle su celular y no se lo damos,	
745	también nos hemos aventado una bronca con el papá porque no le	

746	damos el celular.	
747		
748	Quisiera detenerme aquí un poquito antes de avanzar, porque	
749	mencionas, o sea, como yo te escucho se me afigura que cariño,	
750	amor, lo asocias mucho con esos detalles y que te causa confusión	
751	que dar, que dar mucho amor es malo, pero yo como lo veo es que	
752	el amor no se quita aunque estés regañando al niño. Yo creo que	
753	tú sigues amando a tu hija a pesar de que la regañas por algo	
754	¿no? Seguramente la estás regañando por que algo no está	
755	haciendo y demás, entonces hay que encontrar formas, maneras y	
756	demás. Pero yo creo que el amor no se te va de tu hija ¿no?	
757		
758	No.	
759		
760	Entonces creo que dar mucho amor no es problema, ¿o qué	
761	piensas?	
762		
763	Ah ya no sé. No lo sé, porque sí me hizo falta darles, pues amor a	
764	mis hijos, pero ya no sé si ahorita a los nietos.	
765		
766	Les estás dando de más.	
767		
768	Lo que a ellos no les di, o si no les estoy dando, yo siento que a	
769	mis nietos los estoy como a mis hijos, los estoy tratando como mis	
770	hijos, pero ahora sin tantos golpes como antes se puede decir,	
771	como que con mi esposo, yo siento que conmigo no me dicen que	
772	por que les pegaba, no que no le dábamos el cariño que	
773	necesitaban. Mi misma hija yo no me acuerdo que usted me haya	
774	pegado.	
775		
776	Pero es como omisión de otras cosas no, o sea, que no hiciste	
777	otras cosas, que no los abrasaste, que no los besaste. Y si te estás	
778	dando cuenta que en este momento lo estás haciendo otra vez	
779	¿qué puedes hacer? ¿qué vas a cambiar? Además porque están	
780	los nietos, pero más importante tu hija. De repente ahorita la	
781	dejamos de lado, porque nos fuimos con tu hija, con tus nietos ¿y	
782	tu hija? Tú y tú hija, creo que ahorita es la primera relación en la	
783	que tendrías que tener todavía más cuidado para luego irlo	
784	permeando, distribuyendo sobre los demás.	
785		
786	No, porque mi niña es bien celosa, si agarraba a uno de la mano.	
787	¡Yo quiero ir ahí! Y me lo quita de ahí. Y a veces... como que no	
788	quiere que a ellos los agarre, nada más quiere ser ella. Entonces	
789	digo, como ahí. Ya hago a mis nietos también a un lado por tenerla	

790	a ella, o por ...meto nada más a ella y a mis nietos los hago a un	
791	lado y tengo la responsabilidad de los tres niños pues, y con la	
792	mía es diferente el trato que con mis nietos. Yo a la mía, a esa sí le	
793	digo ¡a ti se te voy a nalguear! A ti sí te puedo nalguear, pero no es	
794	cierto, no más por decirle.	
795		
796	(Risas)	
797		
798	Porque a veces se me vuela con los puros niños, convivir con	
799	puros niños, se me hace difícil pues. Quisiera que hubiera alguien	
800	que me dijera pues hazle así. Una varita mágica para hacer el	
801	cambio pero no se puede, yo sé que no se puede.	
802		
803	Perdón por desilusionarte pero no hay ni varita mágica, yo creo	
804	que las respuestas siempre van a estar en ti. Si las buscas en una	
805	persona del DIF, de la procuraduría a veces más culpa, si las	
806	buscas en una vecina, la vecina tiene sus formas, si me preguntas	
807	a mi yo te devuelvo la pregunta a ti. Porque creo que en cada	
808	persona están sus respuestas, pero si hay que irse adentro,	
809	adentro, adentro, y sabes qué, practicar, practicar, practicar	
810	nuevas formas. Desde, voy a poner un ejemplo, si pensaba que	
811	era culpa, ahora probarlo como responsabilidad. Si hoy le dije a mi	
812	hijo: oye te debo para que te diga algo, qué tal si le dices: oye tenía	
813	ganas de verte, qué gusto saber que estás bien. Oye hija a ti si te	
814	voy a pegar, oye hermosa, o sea vamos haciendo esto. Estos nada	
815	más son ejemplos chiquititos, de frasecitas ahorita que tú nos haz	
816	mencionado.	
817		
818	Entonces por eso sí creo que no hay recetas mágicas pero sí	
819	somos capaces de ver que si algo no nos está funcionando, hay	
820	que probar otra forma, y tal vez otra, y otra y así es esto, porque	
821	somos tan dinámicos, ellos cambian, tú cambias, el entorno	
822	cambia, que tenemos que sacar nuevas formas, como dicen	
823	siempre reinventarnos. Eso sí, digo a mi nada de varitas, nada de	
824	eso, pero para mí eso si es como muy rescatable nuevas formas,	
825	nuevas formas y es lo que te va ayudar a pensar, pensar, pensar,	
826	pensar ¿cómo le hago? ¿Cómo le hago? ¿Cómo le hago? Y al	
827	final siempre las respuestas creo que van a estar en ti. Pueden	
828	llegar mañana, más tarde. Pero tú eres la única que realmente	
829	conoce a tus nietos, tu eres la única que eres mamá de esa niña	
830	¿Cómo se llama tu niña?	
831		
832	Cinthia.	
833		

834	Cinthia. Tú eres la mamá de Cinthia, nadie más. Entonces las	
835	respuestas están en lo que sienten, están en su relación y es muy	
836	valioso, como dices, que también identificas muchas cosas,	
837	muchas cosas, ya identificaste la relación cómo fue, identificaste	
838	cosas que tú haces diferentes, haz identificado muchas, muchas	
839	cosas en el camino. ¿Qué sigue? No nos podemos quedar ahí	
840	nada más, ¿estás de acuerdo? ¿Qué sigue?	
841		
842	Pensar en qué vas a decir, como hacer el cambio de ...	
843		
844	El cambio de ¿qué?	
845		
846	De palabras, de cómo decirles las cosas.	
847		
848	Esa sería una buena forma.	
849		
850	Bueno... de que como les digo a mi hijo, de que tengo ganas de	
851	verlo, más nunca le he dicho eso. Siempre le digo, ni siquiera	
852	nada, te debo para pagarte, pues sí.	
853		
854	Y es una especie de reclamo oculto ¿estás de acuerdo?	
855		
856	Sí es cierto.	
857		
858	Entonces, él un poco arisco al contacto, un poco arisco a me	
859	relacionó o no con mi mamá y aparte de me llega medio a reclamar	
860	amable, qué va a querer tu hijo, pues sí hola madre, gracias por tu	
861	bendición y ya está siendo amable él contigo. También si tuvo un	
862	día difícil y demás, qué quieres que te conteste cuando le	
863	reclamas.	
864		
865	Sí, contesta es que estoy cansado, es que los niños me dan lata,	
866	que no me dejan dormir. Si sí es cierto... cariño, hacer el cambio	
867	de cómo decirle las cosas cuando necesitas, más comunicación	
868	con él.	
869		
870	Exacto, eso viene a ese punto, comunicación. ¿verdad? Ahí hay	
871	una forma de iniciar, ampliar esa comunicación a cambiarla, sobre	
872	todo, porque de una u otra forma, te comunicas, pero con ciertas	
873	palabras, tal vez no tan ampliamente. Ahí tienes tus variables, por	
874	ejemplo, la forma en cómo te puedes comunicar y qué tanto te	
875	abres tú para que se dé una comunicación como más amplia. Esa	
876	es una forma. Yo te invitaría a que sigas reflexionando en qué	
877	otras cosas, ya te diste cuenta de cosas, ahora cómo puedes	

878	hacer si eso no te está gustando, no te está funcionando, qué más	
879	puedes hacer, y te digo, todo se basa en la relación única y	
880	particular que tienes con tus seres queridos, no hay recetas porque	
881	somos bien diferentes, pero también que rica es esa diferencia, no	
882	hay ninguna otra Cinthia igual, entonces...	
883		
884	Y menos con ella. Es súper diferente a todos.	
885		
886	Ahora otra cosa que me gustaría resaltar es que tienes una hija	
887	chiquita y ahorita vamos a dejar un poco de lado a los grandes y	
888	todo eso. Tienes un... no te digo que los dejes de lado, no. En este	
889	momento nada más nos vamos a enfocar un poquito en Cinthia,	
890	entonces tienes una hija pequeña y tienes pero así, ahora búscate	
891	otro costal de cosas, elementos. Deja atrás este que estás	
892	cargando, tienes uno nuevo para hacer cosas con ella. ¿Cuántos	
893	años tiene?	
894		
895	Seis.	
896		
897	Está chiquita, te pide amor por algo, le puedes dar ese amor,	
898	también puede ir practicando nuevas formas de dárselo, volvemos	
899	a lo mismo, si no sabías como, o incluso no te tensas. Bueno yo vi	
900	varios movimientos de ti, que haces esto de mmm, abrazos mmm y	
901	te tensas, si eso haz hecho toda tu vida, pues es bien normal que	
902	lo hagas ahorita, pero entonces volvemos a lo mismo practicar	
903	otras nuevas formas.	
904		
905	Yo te voy a contar, súper rápido una cosita, a mí me pasa de que a	
906	veces estoy también, así, en el acelere, que tengo que trabajar,	
907	tengo que venir al taller y tengo que hacer N cantidad de cosas	
908	también, y me ha tocado, por ejemplo, que mi esposo me quiere	
909	abrazar y siento esta tensión, porque es suéltame tengo mil cosas	
910	que hacer, pero es como trabajar en generar otros pensamientos.	
911	Es así como, que vale más, cinco segundos de abrazos con mi	
912	esposo o todo lo demás de afuera, y literal me suelto y gozo ese	
913	abrazo, porque ese es mi momento presente, esos cinco, diez	
914	segundos que dura el abrazo es mi presente, y además resulta	
915	que esos diez segundos me nutren para todo mi día. Y es practicar	
916	formas.	
917		
918	Cuando adoptabas esta postura así, yo me veía, porque a mí me	
919	ha pasado y qué hacer, es practicar y soltar, es suelto mi cuerpo y	
920	gozo ese abrazo. Es practicar, practicar, practicar, no hay de otra.	
921		

922	Yo sí hago eso. Espérate hija es que vamos a hacer esto, hay	
923	mami que usted que nunca quiere jugar conmigo. ¡Chin! Ahí está el	
924	reclamo, y el montón de quehacer que tengo. Un ratito voy y me	
925	siento con ella. Mami no se vaya estese un ratito aquí conmigo	
926	...mija es que ya ...y si ella quisiera todo el tiempo para ella	
927	conmigo. Entonces..	
928		
929	No se puede todo el tiempo, pero sí se puede muchos ratitos	
930	¿verdad? Muchos ratitos si se puede. Y con esta maravilla que	
931	tienes a ella pequeña puedes construir, construir, construir,	
932	construir, construir, construir, sí tienes que volver al pasado y ver	
933	qué no te gustó, que puedes cambiar y partir de ahí para construir,	
934	construir con Cinthia y por ende te aseguro que vas a construir con	
935	tus nietos.	
936		
937	Pero vamos enfocándonos, tenemos que a veces enfocarnos una	
938	cosa a la vez, porque si no sabemos caminar y queremos correr a	
939	donde vamos a llegar, entonces paso a pasito, paso a pasito pero	
940	si veo que tienes mucho para construir, mucho, todo lo que te has	
941	dado cuenta, toda tu historia te ayuda ahora a formar un nuevo	
942	presente con ella.	
943		
944	Va a ser un trabajo, tienes un gusto, un trabajo que puedas llevar	
945	poco a poco, un trabajo que va a nutrir toda tu vida, un trabajo que	
946	la puede cambiar y no es mágico, paso a paso, paso a paso, con	
947	decisiones bien pensadas y firmes, con mucho amor. Con tus	
948	maneras reinventadas, porque jamás vas a dejar de ser tú,	
949	saliendo de aquí vas a ser Francis, pasado mañana vas a ser así,	
950	pero con nuevas maneras, nuevas formas, nuevas maneras en	
951	qué puedas tal vez manejar tus emociones, ir transformando poco	
952	a poco, a ver, ¿este enojo qué me dice? ¿qué puedo hacer con	
953	este enojo? Suelto el catorrazo o resuelvo verdaderamente. Trato	
954	de ...nuevas acciones.	
955		
956	...nuevas acciones... tiene muchos, no... mi familia. Voy a trabajar	
957	en eso...	
958		
959	Con esa, o en otra, o en otra.	
960		
961	voy a tratar de hacer esa acción.	
962		
963	Muchas gracias Francis, que ahora sí compartiste.	
964		
965	...mi platica.	

966		
967	No, yo creo que es muy valioso que hayas compartido, porque	
968	creo que llevabas dos sesiones donde solo al final decías algo, un	
969	poquito, una palabrita así, es lo que te decía la vez pasada, es	
970	espacio de todos, lo bueno que hoy tuviste tu espacio.	
971		
972	Gracias.	
973		
974	A ti por compartirnos, porque compartiste grandes pasajes de tu	
975	vida. Muchas gracias.	
976		
977	Vamos a levantarnos tantito y vamos a cambiar de lugar para	
978	estirar las piernas. Todos cambiamos de lugar. ¿Alguien más	
979	quiere compartir?	
980		
981	Yo. Bueno viendo ahorita lo que hemos platicado, ahorita si tengo	
982	un... entre mi mamá y mis hijos. Ahora que llego pues como que	
983	tenemos estas dos semanas así.	
984		
985	¿Así es?	
986		
987	Es cuidándonos qué decimos, o yo cuidando a mi mamá, las	
988	reacciones que tiene, creo que yo ya llegué a mi límite de que ella	
989	me esté diciendo qué tengo que hacer, qué no tengo que hacer,	
990	que si dejo un plato sucio, que si no limpio lo que tenía que limpiar	
991	y ya ahorita Leonardo es el que, anoche precisamente, le digo hijo	
992	vete quitando la ropa para que te metas a bañar. Ay ama, dice no,	
993	ya que salga Fer. Le digo Leo, es que ya necesito, eran como las	
994	10:20, necesito que ya te metas a bañar. Ay es que si me la quito	
995	mi tita va a dar lata. Va a empezar a dar lata. Y yo me quede así	
996	como qué, Leo eso no se dice. Pues es que sí da lata. Leo es algo	
997	que no quiere que hagas tu tita pero te quitas la ropa allá adentro.	
998	Pues sí. Y ya fue se puso chanclas y ya se fue y se metió.	
999		
1000	Pero sí yo ahorita me siento en mitad entre mi mamá y mis niños.	
1001	Ya estoy ahorita, así cómo.., ay no sé, ya estoy, no sé si hacerme	
1002	oídos sordos, o de qué lado hacerme. Ese es ahorita el conflicto	
1003	que he tenido. El terapeuta que está viniendo, Paulo, me ha	
1004	ayudado mucho... se ha comportado de maravilla, entonces no	
1005	tengo, que es mi mayor preocupación él, con lo demás he ido bien,	
1006	he ido, ahora sí que esas son mis preocupaciones.. ha cambiado	
1007	mucho en esta semana, dejó de hacerme berrinches porque lo hizo	
1008	firmar un contrato, Paulo con él, en que iba a cambiar muchas	
1009	formas de ser de él.	

1010		
1011	Entonces en la semana me hizo, lloró, que por todo lloraba, que	
1012	todo le caía mal y ese cambio fue porque el domingo; tiene un	
1013	mese castigado porque me hizo hace 15 días ... y me dijo ya me	
1014	voy, a las 11:00 de la mañana, a las 10:00 se fue porque jugaban a	
1015	las 11:00. Se dio la 1:00, porque todos los muchachitos de ahí se	
1016	van en bola, entonces se dio la 1:00, oye.. Salí a buscarlos y que	
1017	no haya venido porque se le va el avión, que no haya venido a	
1018	avisarme. Es que se quedó con César en el siguiente partido.	
1019	¿Quién y quién se quedó? Ah César y ... ah bueno. Dije bueno, se	
1020	la pasó está todavía con ... Cuando salgo a las 3:00 de la tarde y	
1021	no lo encuentro y el otro chiquillo ya ahí. César ¿dónde estaban?	
1022	Señora es que me dijo que él se quedaba sólo allá en la unidad y	
1023	ahí se quedó sólo. Agarró el carro voy ... no lo veo, llego a la	
1024	unidad, no estaba, dos vueltas, me puse como loca, histérica en	
1025	ese ratito. Agarro el carro, me regreso y me vine por otro lado, las	
1026	dos salidas por donde pueden llegar a la unidad. Muy contento el	
1027	chiquillo así caminando como la fresca mañana. Entonces, súbete	
1028	al carro. Puso cara de que estaba molesta. Tienes un mes de	
1029	castigo, no te voy a dar un peso y no te pongas a llorar, tú te	
1030	buscaste esto que estoy haciendo. Me agarro coraje, frustración, el	
1031	miedo, tenía mucho que no le pegaba. Agarre, le quité todavía el	
1032	fajo que tenía él porque no encontraba el de mi marido y le di unos	
1033	fajazos. Le dije no me vuelvas a hacer esto.	
1034		
1035	Le digo tú te da miedo a ti que tus papás se mueran, a mí me da	
1036	más miedo que a ti te pase algo. Veme como estoy, yo creo que	
1037	me salió un grito, no sé de frustración, de miedo, de todo y el niño	
1038	se quedó pasmado... entiende a ti te da miedo que me pase algo a	
1039	mí, quedarte sin tu mamá, imagínate, yo siento lo mismo que tú,	
1040	ese miedo, ese pavor. Yo sabía que andabas con tus amigos...	
1041	tiene un mes de castigado, sin salir a jugar que es lo que más le	
1042	gusta y el dinero, porque de repente va y juega maquinitas,	
1043	entonces ahorita con, ahora que Paulo se enteró, me ayudó	
1044	mucho. Esta semana ni un berrinche me hizo, no ha llorado por	
1045	salir a la calle, no ha llorado porque no le doy dinero para la	
1046	escuela. Nada.	
1047		
1048	Entonces el domingo me dijo: mami ...a media cuadra... ah está	
1049	bien hijo, sí que bueno le dije. ... lo mando a la tienda regresa y de	
1050	repente ya lo veo ... carnes asada, me dijo. Y viene mi sobrino y	
1051	me dice, le digo, ¿está Leo allá? Sí tía, que le diste permiso. Le	
1052	dije ah... voy le digo, Gus ahorita que salgas dile que si puede	
1053	venir por favor. Va y ya llega llorando. Todavía no ... llegó llorando,	

1054	ya sintió el miedo y sabía que había hecho mal. A ver Leo ¿por	
1055	qué te fuiste? Es que yo te dije que mi tío Gustavo hizo carnes	
1056	asadas. Pero una cosa es que me hayas dicho y otra cosa es que	
1057	tuvieras, nunca me pediste permiso. Además tienes el castigo. Se	
1058	alargó tu castigo. No, ya no mamá,...	
1059		
1060	Nunca me dijiste: ¿mami me das permiso? Y te dije estás	
1061	castigado. Es que quiero ir a comer carnes asadas con mi tío	
1062	Gustavo. Su tío Gustavo anda con él y lo manda a la tienda y le da	
1063	cinco pesos, le da diez pesos, ...cincuenta pesos. El otro feliz, que	
1064	llegó y se los echo a su alcancía. Pero le dije ok, vas a estar con tu	
1065	tío Gustavo, pero donde yo salga a la calle y te vea jugando con	
1066	tus amigos, te voy a meter. Te doy permiso de estar con tu tío	
1067	Gustavo y de ayudarlo a sus mandados, porque su hijo ya no	
1068	quiere ir, a veces los niños y al otro le encanta andar con su tío	
1069	Gustavo. Ok, de ir con tu tío Gustavo y de estar con él, no de salir.	
1070		
1071	Salgo en una de esas, me asomo, mi cancel abre así, y me asomo	
1072	y me ve Leo. Y Leo, se da la media vuelta y se va. Qué paso. Ya	
1073	llegó la noche, llega en la noche y le digo. Ya, llegó corriendo como	
1074	a las 7:00, metete a bañar. ... esta semana contenta, con el	
1075	cambio que ha tenido Leo por él, ya no llora, ya no ... ya no se	
1076	estresa, ya le pido las cosas y sí mami. Cambió y por un contrato	
1077	que hizo con Paulo, que tú dices como pequeñas cosas cambian	
1078	tanto, se lo pegue, por cierto ahí lo traigo, sigue ahorita su terapia,	
1079	lo pegué en su cuarto y ya, mami mira ahora hice esto.	
1080		
1081	Para mí esta semana ha sido como que bien relajante. El problema	
1082	es, mira hasta me dibujé con mi mamá y mis hijos.	
1083		
1084	(Risas)	
1085		
1086	No te rías de mi mono.	
1087		
1088	A mí se me hace bonito.	
1089		
1090	Oh sí. Ahorita ese es mi conflicto, mi mamá y ahora sí que me	
1091	siento entre mi mamá y mi familia.	
1092		
1093	El conflicto es como a quién hacerle caso, a quién complacer ¿cuál	
1094	es el conflicto?	
1095		
1096	El conflicto es de qué lado me pongo en las discusiones, a la hora	
1097	en que mis hijos no les parece algo que dice su tita, ni yo estoy de	

1098	repente contenta con lo que dice mi madre ya tiene sus ideas de	
1099	repente, establecidas, o sus ideas. Entonces la semana pasada, yo	
1100	no me acuerdo, por qué me tuve que salir ... y al día siguiente ya	
1101	dejé la cocina limpia, ya dejé esto, ya dejé lo otro, no es que yo salí	
1102	y voy a regresar a lavar mis cosas, ya no... a pues ... un letrero de	
1103	que ... que los lave, siempre lo hago.	
1104		
1105	Entonces dije, bueno si ella lo hace pues yo traigo mis	
1106	desechables para evitarnos este tipo de problemas. Dice mi marido	
1107	¿serías capaz? Le digo es que si ella es capaz de ponerlo, pues yo	
1108	voy a ser capaz de no ensuciar unos trastes, aunque gaste en	
1109	desechables, entonces ...conflictos que si me tienen, así como	
1110	estresada. Dice no es mucho, pero diario, diario, te vas enfadando,	
1111	entonces dije, no ... de irnos por una...	
1112		
1113	Entonces sí digo ¿qué hago? ¿Cómo les explico a mis hijos, lo que	
1114	ellos ven? Digo anoche simplemente, Leo: a ya va a empezar mi	
1115	tita a dar lata. Ya he hablado con él o con las niñas también, pero	
1116	Pau, todavía no se ha fijado, la oye y como el otro día fue mi	
1117	cuñada y se pusieron a jugar balón, no había nada en la sala que	
1118	tumbar, acaban de poner el piso y se pusieron a jugar ahí, sale mi	
1119	mamá y los... ¡dejen de jugar pelota porque van a tirar algo! Si no	
1120	hay nada que van a tumbar, estaba sola mi sala.	
1121		
1122	Entonces Pao se mete corriendo, nunca le ha pegado, nunca le ha	
1123	gritado, pero yo creo que tanto de estarles diciendo cosas, Pao	
1124	llegó corriendo y ... debajo de mi closet, debajo de mi ropa. Le digo	
1125	¿qué paso? Dice mi cuñada: ¡andales ya los regañaron! A mí me	
1126	dio coraje, que la niña haga eso, dije: no está bien. Digo, yo soy	
1127	bien gritona, sí les he pegado, pero nunca había corrido de esa	
1128	manera. La más grande también.	
1129		
1130	Entonces estoy así como ¿qué hago? ¿De qué lado me pongo? ¿A	
1131	quién le hago más caso? Trato de corregirles ... a mi madre, pero	
1132	ahora sí que está buscando. Yo deje de ir hace muchos años con	
1133	mi suegra, nunca fui de su santa devoción, entonces todos los	
1134	niños de mi cuñada y de mi concuña podían correr, podían gritarse	
1135	podían sentarse, podían brincar en los sillones, podían agarrar el	
1136	control y llegaban mis hijos y los imitaban. ¡No brinques, no	
1137	agarras, deja el control o me le van a prender la tele! Entonces dije	
1138	cuando yo podía ayudar a mis hijos, no iba. Y mi marido lo supo,	
1139	sabes qué, yo no voy a ir a tu casa, por qué a mis hijos si los	
1140	limitan y a los otros no. Creo que no es justo. Entonces, si quieren	
1141	brincar y si quieren jugar, y si quieren que brinquen en su casa...	

1142		
1143	Íbamos a reuniones pero era de entrada por salida y yo ya estaba	
1144	privada cuando llegaba yo estaba... mí hija me dijo el otro día:	
1145	mamá no íbamos con mi abuela, por lo mismo, aquí ya está siendo	
1146	lo mismo. Entonces qué contestas, qué haces, yo le he dicho a mi	
1147	marido ¡vámonos a la chingada! Digo, antes de que esto truene.	
1148	Pero yo sé que no hay una economía para poder pagar una casa,	
1149	si acabamos muy, muy limitados, si queremos ahorita juntar para	
1150	estar fincando o empezar a fincar... entonces ahora sí que es	
1151	ponerme contra mi mamá o es quedarme callada.	
1152		
1153	Es hacerte caso a ti, porque estás diciendo a quién le hago caso a	
1154	mi familia o a mi mamá...aquí sí te puedo ... no para señalar de	
1155	manera mala, sino que yo diría que hacerte caso a ti, porque ...	
1156	entre tanto, como le decía a Max hay respuestas, hay respuestas	
1157	en ti. Y dices cosas bien importantes, tus niños están corriendo y	
1158	se esconden, tus niños te dicen oye, ya va empezar mi tita. Tus	
1159	niños te dicen ya está haciendo lo mismo que allá. Los niños	
1160	chiquitos son muy listos. Se dan cuenta de todo, de todo. Y por	
1161	más, por ejemplo, la chiquita dices no se da cuenta, yo creo que sí	
1162	se da cuenta porque.	
1163		
1164	Fue se escondió, nunca le ha gritado mi mamá, nunca le ha	
1165	pegado, yo creo que no suban, no agarren, no esto, no corran, no	
1166	nada.	
1167		
1168	Es algo muy pesado para ellos y para ti.	
1169		
1170	Sí, sí, sí. También mi marido de repente, él es cajero y se le tiraba,	
1171	...los hombres descuidados como son, se le escurría hacia el	
1172	agüita de los tomates y se hace negrito abajo, y es que ya ensució	
1173	otra vez la estufa y es que ya esto.	
1174		
1175	Ahorita venía corriendo porque anoche cenaron, guardé la comida	
1176	y dije mañana los lavo, pero cuando me acuerdo ya eran las 10:00	
1177	y dije mañana me tengo que ir a la terapia, llegue corriendo del ...	
1178	deje los trastes limpios. Llegue corriendo ... por Paola, tenía que	
1179	dejar los trastes limpios porque yo sé que al ratito va a empezar a	
1180	decir cosas, ya no puedo dejar un traste fuera de su lugar y se me	
1181	está haciendo también bien estresante.	
1182		
1183	Entonces o hablo con ella y se va a sentir. Mi hermana de recién	
1184	que llego pasaron cositas que: es que no eres mi mamá.... O	
1185	aprenden a vivir juntas o ... es que nadie tiene sus ideas, tú tienes	

1186	tus ideas, o aprenden a convivir o qué van a hacer. Es que yo no	
1187	me quiero quedar sola. Entonces mamá si no te quieres quedar	
1188	sola, aprende. Se enojó porque mi cuñada iba a tirar un armazón	
1189	de esos garrafones, que le aprietas que va ... el garrafón y le	
1190	dijimos no, no lo tires, yo le pongo un vidrio y me sirve como	
1191	mesita. Cuando voy y hago la mesita, digo mira la mesita la voy a	
1192	poner aquí para poner esto, ah sí dice mi mamá. Andaba cortando	
1193	el vidrio porque yo tenía en la casa, cuando llega se puso a lavarlo,	
1194	con el polvadero de la semana pasada quedó mi casa horrible.	
1195		
1196	Entonces hago la mesa y la pone, haz de cuenta, entras y está una	
1197	puerta, un pasillito da a su cuarto y entras a la sala, entonces pone	
1198	la mesa afuera de su cuarto y en la pared que da al baño, me dice,	
1199	mira aquí voy a poner la planta que acabo de comprar con la	
1200	mesita de vidrio. Dije: mamá esa mesita no puede estar ahí, hay	
1201	niños. Pues enséñalos, edúcalos a que no tienen que tumbarla.	
1202	Entonces le dije: mamá son niños, le digo se corretean, juegan,	
1203	hasta yo puedo pasar, me tropiezo y la aviento. Pues como	
1204	quieres, entonces ponla donde quieras. Es que la planta ...	
1205	necesita luz, necesita no sé qué, necesita sabe cuánto... (Risas)	
1206		
1207	Entonces y mete la mesa más tarde, esto voy a hacer lo de tu	
1208	hermano. Ha perfecto, adelante. Mete la mesita, le acomoda el	
1209	vidrio y ya cuando se iba a ir, como a las 4:00, veo que desocupa	
1210	la mesita, su puerta abierta, pone la mesita, dentro de su cuarto	
1211	con la planta encima. Y ya me había dicho es que esa planta	
1212	necesita luz, necesita todo eso. Pues bueno, a la mejor. Pero no,	
1213	adentro la mesita, la puso en su cuarto, y la puso encima. Ya me	
1214	quedo yo, se va y me quedo. La plantita necesita luz, que le dé la	
1215	luz, el aire y todo. ... pinche planta en su cuarto encerrada.	
1216		
1217	Entonces, dices, ya mi cuñada ya le estaba... y de repente me da	
1218	risa, pero cuando pasan las cosas me da coraje. Entonces dices,	
1219	ahora qué hago. Entonces no sé si verlo por el lado amable diario	
1220	o estar enojada todo el día. No sé. Pero sí dices ¡dios! Hace	
1221	poquito me dijo, cuando me veas ideática como mi mamá me	
1222	calmas, y ayer platicaba con mi cuñada. Ella me dijo esto, la tengo	
1223	que calmar... (Risas)	
1224		
1225	Lo que más sentimiento me da, y lo que no sé, no encuentro, el	
1226	que mis hijos le vayan a agarrar resentimiento como lo hicieron con	
1227	mi suegra. Yo si veo que mi suegra los ... decía, mientras que no	
1228	se meta conmigo, mientras que no me haga la vida imposible, la	
1229	puedo soportar. Se metió con mis hijos entonces sí salí yo ya,	

1230	saqué las uñas como dicen. Entonces ya está pasando acá lo	
1231	mismo, a la mejor yo soporto a mi mamá y le aguanto sus cosas	
1232	pero ya se está metiendo otra vez con mis hijos y ya no me está	
1233	pareciendo. Es como lo siento yo y como lo veo. Entonces, bueno,	
1234	ella era mi suegra y la podía separar, pero ya acá es mi madre y	
1235	dices ¿ahora qué hago?	
1236		
1237	... es muy difícil... a tu suegra la podías de cualquier forma retirar	
1238	pero de tu mamá no.	
1239		
1240	Sí, sobre todo porque con mi suegra iba y bueno si iba bien, si no	
1241	iba también. Aquí quiero estar ... mi mamá. (Risas) un conflicto. Sí	
1242	es así lo que me ha traído estar, y tiene como unas cuatro o cinco	
1243	semanas.	
1244		
1245	Como muy intenso.	
1246		
1247	Sí, sí, sí. Ya, y yo creo que explotó la bomba entre los trastes y la	
1248	mesita, que dices ya te traía, ya te traía. Dije ahora los trastes. Es	
1249	que los trastes; voy a poner un letrero donde diga que el que use	
1250	vasos que los lave. Dije: por dios. ... Paulina lavar un vaso, yo sé	
1251	que puede pero a mí no me gusta que los niños estén en la cocina.	
1252	Entonces dices qué hago, ponerme hablar con ella se que van a	
1253	ser sacar hy sacar cosas y se va a hacer peor el problema con ella,	
1254	porque yo sé que no va a entender muchas cosas, o se va a	
1255	encerrar en su mundo y yo en el mío y, entonces mejor voy y me	
1256	compro platos desechables y vasos desechables y a ver quién va a	
1257	sentir más feo. Mi hija me dijo: má pero es que si los trastes son de	
1258	nosotros. Yo sé, pero son ideas de tu tita.	
1259		
1260	Y es su cocina ¿no?	
1261		
1262	Es la cocina de ella, pero todas las cosas son mías. Entonces sí	
1263	dices.	
1264		
1265		
1266		
1267	Sí, entonces, pero son parte... mi mamá, ella sí, ahora sí todo lo	
1268	que está ahí es de ella. Entonces sí ha sido como muy, entre la	
1269	espada y la pared ¿no? Entre mis hijos y mi madre y como	
1270	explicarle. Hasta que no suceda lo de hace tres semanas con el	
1271	pleito de Leo, con el boiler y mi mamá y que les contestan y	
1272	entonces, para qué esperar tanto. ... muchas ...	
1273		

1274	Hay muchos puntos por ...una y tú misma la mencionas, pues	
1275	viven en la misma casa y ambas tienen una necesidad, una no	
1276	quedarse sola tu mamá, y ustedes tienen un lugar porque no hay	
1277	dinero para irse a otro lugar. Entonces como bien decía tu	
1278	hermana, o hacen algo, o hacen algo. Porque si no esto seguro	
1279	siempre va a quedar, entonces también como ... con tu... sí se	
1280	puede hacer.	
1281		
1282	Pero ahorita dejamos una pregunta tantito en stand by, porque	
1283	también quiero rescatar otras cosas bien valiosas que dices, no sé	
1284	qué hacer, pero lo puedo tomar por el lado amable... por el lado	
1285	bueno, si se le muere ese problema, ¿de quién es responsabilidad	
1286	tuya o de tu mamá?	
1287		
1288	De ella, que al cabo son sus ... (Risas)	
1289		
1290	Y aunque te gustara ¿De quién es la responsabilidad?	
1291		
1292	Sí de ella.	
1293		
1294	Entonces que se le muera su pobre planta. Ella sabrá. Eso, sí yo	
1295	de afuera lo veo como un berrinche adulto. Los niños no son los	
1296	únicos que hacen berrinche.	
1297		
1298	No.	
1299		
1300	¿Y quién se enojó? ¿Quién hizo el berrinche, quién cargo la planta	
1301	y a quién se le va a morir la planta?	
1302		
1303	Sí a ella.	
1304		
1305	Entonces, pero de esas pequeñas cosas puedes... ah me di	
1306	cuenta que es de mi mamá, lo bajo de mí, lo bajo de mí. A veces,	
1307	bueno también esto muy personal, pero te lo menciono, a veces yo	
1308	hago cosas también físicas, es lo quito de mí, para que como que	
1309	mi cerebro procese que eso no es mío, porque sí puedo decir eso	
1310	es de mi mamá, y lo sigo teniendo, y lo sigo teniendo, y lo sigo	
1311	teniendo.	
1312		
1313	Entonces a veces hacer cosas, esa idea no es mía. Esa es su	
1314	responsabilidad, eso no me corresponde y te quitas uno, puedes	
1315	traer aquí muchos, pero una, granitos menos. Kilitos menos. Y así	
1316	con otra, y con otra, y con otra. Hay unas que va a ser muy difícil	
1317	que pienses, que este es un problema... estoy de acuerdo,	

1318	entonces habrá otra manera de tratar esa situación y otra cosa bien	
1319	importante, escúchate, porque estás escuchando mucho a tu	
1320	mamá, mucho a tu mamá, que es una figura bien importante y con	
1321	esto no te quiero decir no la escuches, no escúchate contrasta con	
1322	ella, es tú, es quién está a tu alrededor, es un parámetro	
1323	importante, es una figura importante, pero qué hay con Nadia.	
1324		
1325	Otra cosa, si tus niños están viendo también a tu mamá de cierta	
1326	forma, tu haz colaborado con la que vean mal, o tu mamá se lo	
1327	está ganando. Entonces (audio de una llamada) entonces	
1328	volvemos a ese punto, bien importante darte cuenta de tus	
1329	responsabilidades. Algo muy importante que yo veo, que tú tienes	
1330	que preguntarte, es cómo puedes ayudar a que esa relación se	
1331	suavice, pero al final tu mamá te está ganando la ...	
1332		
1333	Y también tienes la oportunidad bien grande de ... comunicación	
1334	con tus hijos, porque algo bien importante que se me hace de los	
1335	hijos es taparles cosas. Decirles por ejemplo, no es que tu tita te	
1336	regañó pero ella te quiere mucho y el niño se queda así como que	
1337	confundido, yo estoy recibiendo un regaño, una agresión, no me	
1338	están dejando jugar pelota. Me están diciendo que voy a quebrar	
1339	cosas ¿Dónde quedo el amor? Hay como ideas bien complicadas	
1340	que los niños se quedan así como que: ajá, me quiere mucho,	
1341	como no.	
1342		
1343	Y lo que decíamos hace rato, el amor puede estar implícito, así en	
1344	todo, aunque haya regaños, cosas de por medio. O sea, el amor	
1345	no se quita, pero sin embargo, igual que como con eso sacar las	
1346	cosas, el amor no es para tapar cosas, en ese ejemplo en	
1347	específico, es que tu tita te quiere mucho, por eso te regaña. Es	
1348	que tu tita quiere mucho no debes contestarle así. Pero que no es	
1349	importante que también el niño se exprese.	
1350		
1351	Fue lo que me pasó el día de con el boiler, porque mi mamá salió	
1352	toda ... y le dice, digo: ay ama a ¿dónde vas? Ella llorando, yo	
1353	llorando y Leo también ¿no? Entonces yo le digo: ¿a dónde vas?	
1354	Es que yo nunca deje que mis hijos me contestaran. Sí amá es que	
1355	nos soltabas ... le digo: no podíamos contestar. Le digo: mi hijo no	
1356	te está contestando mal, no te está contestando grosero,	
1357	simplemente se está defendiendo y está sacando su punto de	
1358	vista. Que a ti eso te parece mal. Nosotros nunca hablamos, nos	
1359	hiciste muy miedosos, nunca nos expresamos, prefería yo ser muy	
1360	chillona y guardarme lo que traía, le digo, antes de hablar.	
1361		

1362	Porque nos inculcó miedo a expresarnos, digo que es lo que yo no	
1363	quiero para mis hijos, prefiero que se enojen y saquen lo que traen	
1364	a que se lo guarden como uno. Entonces me dijo: es que nunca los	
1365	dejé que me contestaran... No te está contestando grosero,	
1366	simplemente se está defendiendo, está sacando su punto de vista.	
1367	Porque nunca te grito, estás loca, nunca te grito ninguna grosería.	
1368	Se alteró porque nos vio alterados a todos y eso es razonable en	
1369	cualquier discusión, si uno se altera pues los otros se van a alterar.	
1370	Entonces nunca le grito grosero, alzaron la voz pero no con	
1371	groserías, ni con ademanes. Entonces fue lo que yo le dije ese día	
1372	a mi mamá. Y se lo he dicho ... que yo los regaño. Hijo es que tu	
1373	mamá te lo está diciendo porque esto, porque esto... Yo le dije un	
1374	día a mi mamá: sabes qué, si yo los regaño ya no les digas nada.	
1375	Ya no se los digas, por favor; porque para ellos es un doble	
1376	regaño, si su mamá está loca, tú ya ...	
1377		
1378	Entonces es lo que, y si me lo han dicho, porque si me regañas tú,	
1379	me regaña mi abuelita, si yo no le hice nada a mi tita. Ya están	
1380	viendo y esto y ese es el conflicto ahorita que tengo. El que yo	
1381	hago las cosas, o el conflicto, los niños ven y ahora sí que le están	
1382	tomando tirria como a mi suegra. Entonces dices: ay no. Es así	
1383	como qué ahhh.	
1384		
1385	Y también para ellos es pesado, están viviendo mucha tensión.	
1386		
1387	Sí, sí. Y tú dices son detallitos, no son grandes, pero si siguen así	
1388	las cosas yo sí puedo llegar... por todo, por todo. Me hago oído	
1389	sordos, lo único que sí digo, bueno tengo que hablar con mi mamá	
1390	y ponerla ahora sí que ella exprese sus cosas, yo expreso las mías	
1391	y poner límites en ...cosas.	
1392		
1393	Eso suena mejor que oídos sordos, creo.	
1394		
1395	Es más o menos lo mismo. (Risas)	
1396		
1397	Pero si te quedas en eso de me hago oídos sordos, todo va a	
1398	seguir igual.	
1399		
1400	Sí, sí. Entonces sí necesito hablar con ella el problema es que para	
1401	sacarla de sus ideas. O que acepte las cosas. No son... entonces	
1402	sí, sí, sí... sabe. Ya no pueden llegar los niños y dejar las mochilas	
1403	en los sillones un rato mientras que van y se sacan lo que traen de	
1404	la escuela, porque ya sale ya ve. El otro día estaba platicando con	
1405	mi marido y con mi hijo en la sala y .. en la sala y mi mamá le bajo	

1406	el volumen a la tele para escuchar bien. (Risas) Entonces yo me di	
1407	cuenta pero yo fue por inercia, porque de principio.. porque tenía la	
1408	tele fuerte. Entonces de repente nos quedamos callados y me dice	
1409	mi hija, le digo, sí ya sé, sigan platicando, no estábamos platicando	
1410	mal. Yo creo que ya está haciendo moros con tranchetes de que	
1411	estamos hablando de ella, el por qué le bajo, bueno si quiero	
1412	escuchar le bajo tantito para que se oiga la tele, pero no fue así el	
1413	(risas) le bajó completo. Entonces dices: dios santo.	
1414		
1415	O de repente estamos platicando mi cuñada y yo y sale, qué pasó,	
1416	qué paso, y yo nada más. Y mi mamá era enemiga de eso. Mi	
1417	mamá era enemiga de que estuviera platicando con alguien y te	
1418	preguntaran... ahorita ya cambió. Dice mi cuñada, hasta mi cuñada	
1419	se ríe. Dice: así como que a tu mamá le está gustando el chisme.	
1420	Ya entre broma y broma le... donde nos oiga para las dos tiene mi	
1421	madre, entonces sí dices: dios santo.	
1422		
1423	Que quiere poner un montón de plantas ahí en mi cochera, está	
1424	muy grande, y voy a poner plantas, y voy a poner, mi hermano	
1425	ahorita tiene cosas ahí porque lo despidieron. Oye .. no sabes a	
1426	qué hora va a mover esto o qué va a hacer Gustavo si se va a	
1427	rentar algún lugar, algo. Mi hermano vive en la parte de arriba,	
1428	compartimos lo que es la entrada a la cochera. Pero sí dice, es que	
1429	voy a poner mis plantas aquí. Yo dije: chanclas.	
1430		
1431	Pues ...porque sí dices: no, no, no. Es bien difícil. Con mi hermano	
1432	lleva una relación muy fea. Mi hermano le guarda mucho rencor a	
1433	ella. Porque es el hermano que según ella, él nunca le daba de	
1434	comer, nunca nada y mis otros hermanos no se acuerdan. Mi	
1435	hermano fue el más rebelde. Mis otros hermanos, pues son cuatro	
1436	más, somos seis, dicen que pues sí fue un ... yo me acuerdo esa	
1437	parte. Pero él le guarda mucho rencor, mucho, mucho rencor,	
1438	entonces ¿cómo ahí qué? Entonces sí digo: ay no. Creo que	
1439	necesito hablar con ella ¿verdad?	
1440		
1441	Y algo que dijiste antes, es que no va a cambiar sus ideas, pues ...	
1442	¿Cuántos años tiene tu mamá?	
1443		
1444	65.	
1445		
1446	Ya está bastante instalada en sus ideas, pero aquí sí sería cómo	
1447	puedo convivir con ella con todo y eso. Que si es importante.	
1448		
1449	Yo creo que la única convivencia va a ser seguir lo que ella quiere.	

1450	Que lo ha demostrado en este tiempo que he estado aquí. Que	
1451	inconscientemente también lo hago yo para no llevar un conflicto.	
1452	El problema es que al principio los niños no se daban cuenta, me	
1453	daba cuenta ya. Entonces ahorita ya los niños ya se dieron cuenta,	
1454	ya vieron las cosas y ya empezó el conflicto, ya empezó el que se	
1455	expresan de esa manera, te digo. Como anoche Leo ay es que mi	
1456	tita va a empezar a dar lata. Le digo: Leo no va a empezar a dar	
1457	lata. Pues sí que hizo el otro día, a dar lata con que me pusiera el	
1458	short. Bueno pero yo ya te lo había pedido Leo primero, que te	
1459	pusieras el short.	
1460		
1461	Entonces ya no es mi tita me va a decir cosas, me va a decir algo.	
1462	Sino ya se expresó en la manera en que me va a dar lata. Que ya	
1463	la palabra de dar lata, pues ya es porque los tiene enfadados. Ya	
1464	también la más grande ya me lo dijo que Paola corriera bajo del	
1465	closet. Cuando se lo conté a mi mamá, ella soltó la carcajada.	
1466		
1467	¿Y tú qué hiciste?	
1468		
1469	Le dije, es que no es normal que Paola. Ay es que yo creo que se	
1470	vio bien chistosa. No captó lo que ocasionó con que no les gritó a	
1471	los niños porque estaba el de mi cuñado, pero salió y les dijo no	
1472	jueguen. Ya la imagino con la cara que les dijo. Para que Paola, ya	
1473	le conozco a mi mamá las caras que hace cuando no le parecen	
1474	las cosas. Como yo cuando estoy enojada, dicen que me parezco	
1475	a ella (risas) Entonces dice, me sorprendió que mi cuñada les	
1476	dijera: ándele, le dijo a mi sobrino. Ándele que bueno que los	
1477	regañaron y Paola estaba así, como que con risa, como que con	
1478	miedo, qué cara les haría para que Paola saliera así. Yo le cuento	
1479	... suelta la risa.	
1480		
1481	¿Y qué más siguió en esa platica?	
1482		
1483	Y ya dice: es que yo nada más les dije. Pues si le digo, pero no sé,	
1484	que le voy a reclamar yo qué cara la hizo, yo no vi. Yo oí el	
1485	cuchicheo de la voz de mi mamá. De qué algo les dijo, cuando	
1486	llegaron los otros al cuarto y la niña llega disparada. No con cara	
1487	de miedo, pero sería, así como que entre risa y seria. Como que	
1488	ahorita va a venir mi tita. Que nunca lo había hecho a la mejor	
1489	jugando Paola. Pero nunca lo había hecho.	
1490		
1491	¿Es una reacción nueva?	
1492		
1493	Sí, es una reacción nueva. Entonces dices qué cara la hizo, pues	

1494	ya conozco a mi mamá, qué cara a de haber hecho para que la	
1495	chiquilla saliera disparada de esa manera.	
1496		
1497	¿Pero no le dijiste eso a tu mamá?	
1498		
1499	Yo le dije...	
1500		
1501	¿Viste que se metió la niña?	
1502		
1503	Pero ya no vio ella esa parte, yo se la conté, ella no la vio.	
1504		
1505	Pero aun así se la pudieras mencionar.	
1506		
1507	Sí, le dije es que se metió al closet corriendo y se escondió en el	
1508	closet, debajo de la ropa. Mi mamá soltó, pero es que yo no les dije	
1509	nada, no más les dije que dejaran de jugar pelota, que porque	
1510	esto, que porque lo otro. Entonces dice, ya no me acuerdo ... que	
1511	llego llorando en ese ratito, y ya no seguí con la plática con mi	
1512	mamá, pero sí como que ella lo toma como broma, pero yo ya no	
1513	lo estoy tomando de esa manera.	
1514		
1515	Si tú ves pues las reacciones de los niños. Yo le dije anoche:	
1516	cállate... está mi cuarto. Está en cuarto de Leo, está mi cuarto y	
1517	enseguida está el de mi mamá y hay una ventana ahí, no sé si	
1518	escuchó o no, pero le dije no digas eso ... te digo, porque no le	
1519	gusta que le digas así. Pues bueno, y ya, no sé qué pasó en ese	
1520	rato y ya seguí con lo que estaba haciendo, pero sí son reacciones	
1521	que sí se ... ¿Qué hacemos? ... mi marido, tiene que ir a recogerlo	
1522	ahorita a las 11:30. Pero sí tengo que ver esa parte ¿verdad?	
1523	(Risas)	
1524		
1525	Tú contestanos.	
1526		
1527	Yo creo que sí. Me compro mis vasos desechables (Risas) Ay dios.	
1528		
1529	Aunque eso suene de broma, esa y otras cosas son alternativas	
1530	para fomentar una mejor convivencia.	
1531		
1532	Sí.	
1533		
1534	Y es que tú ya sabes todo está junto con pegado, si tu mamá se	
1535	enoja o se siente mal, porque tu usas desechables ¿de quién es la	
1536	responsabilidad de ese enojo?	
1537		

1538	Mía por gastar y ella por haber abierto la boca, o no sé.	
1539		
1540	Si ella se enoja porque tu usas desechables, ella es la que se está	
1541	enojando, es su paquete. Entonces te digo, lo de los desechables	
1542	es una cosa, y pudiera haber muchas más.	
1543		
1544	Sí.	
1545		
1546	Que tú puedes ir desarrollando, ponle sí ahorraste, ... Y sí me	
1547	parece aquí bien importante identificar las responsabilidades,	
1548	porque como están tus niños, estás tú están tu mamá. Como qué	
1549	te dispersas en, y te vas en de quién es la responsabilidad. Tan	
1550	solo ahorita contestaste que si se enojaba tu mamá era tu	
1551	responsabilidad y yo creo que no. Si se enoja es su	
1552	responsabilidad ¿quién se va a tener que contentar?	
1553		
1554	Ella sola.	
1555		
1556	¿Quién se tuvo que enojar? Ella. Ella. Ella. Entones dejar sus	
1557	partes ver tus partes. Tú también sabes que si usas tus	
1558	desechables, pues tal vez no le va a parecer a ella, pero tú no vas	
1559	a tener que lavar, pero vas a tener la consecuencia de que ella	
1560	muy probablemente se enoje. Tú tienes que asumir esa	
1561	consecuencia pero te liberas también de, sabes qué, yo no estoy	
1562	ensuciando trastes.	
1563		
1564	Y sobre todo está la acción, que es acción, pero verte, que veo	
1565	importante acompañarla de otra cosa, el diálogo. Es mamá estoy	
1566	comprando mis desechables porque yo no tengo tiempo de lavar	
1567	los trastes. Esta es mi manera es la que te puedo ofrecer. Es la	
1568	que me ayuda a completar mis tiempos, es lo que todo lo que tú	
1569	sabes, y eso es lo que puedo ofrecer mamá, espero que lo	
1570	acceptes, sino lo aceptas es como te repito, o que yo puedo hacer.	
1571		
1572	Volvemos a lo mismo, los trastes es un ejemplo, pero en todas tus	
1573	situaciones, es poner sobre la mesa lo que tú puedes dar. Lo que	
1574	tú puedes ofrecer, cómo tú lo puedes manejar, tus partes, tratando	
1575	de embonarlas con sus partes, que no necesariamente a la mejor	
1576	van a embonar, como ya te habrás dado cuenta. Pero aun así, aun	
1577	así pueden embonar.	
1578		
1579	Hace poquito me dijo, ¿quién me dijo? Leonardo. Hace como dos	
1580	semanas, una semana. El cuarto de mi mamá hay cositas aquí, la	
1581	ropa en la cama, quiere la casa limpia de su cuarto para afuera.	

1582	Porque me dice Leonardo no se... su cuarto decirle a su tita y	
1583	habíamos tenido algún anécdota de este tipo, y dice Leo...mi tita	
1584	quiere que tengamos la casa limpia y su cuarto está bien tirado. Y	
1585	yo no me había fijado, pero ellos sí se fijan. Y Fernanda a los días	
1586	a mí me lo dijo, y por qué mi tita quiere que tengamos bien	
1587	ordenado si su cuarto está bien desordenado. Entonces dices, es	
1588	cierto, ahora sí que ella misma está contradiciendo en lo que	
1589	quiere o en lo que dice. Y como lo ven los niños, pues ahora sí que	
1590	qué les dices. Ya los niños lo ven así como dar lata. Que fue la	
1591	expresión de Leonardo, pues sí.	
1592		
1593	Es que ven incongruencia, sí. Son muy listos, son muy listos.	
1594	Entonces ahí luego, luego es un panorama incongruente ¿no?	
1595		
1596	La casa, su cuarto, no lo ves sucio el piso, no ves, pero sí ves la	
1597	ropa en la cama, la bolsa colgada, los platitos aquí, las plumas	
1598	afuera, libros por un lado, que yo en mi lugar no los tengo, tengo	
1599	sus libros en un lugar, hago que los acomoden, las plumas en un	
1600	lugar, entonces es lo que ellos están viendo pues ahora sí que...	
1601		
1602	Son doubles mensajes ¿no?	
1603		
1604	Sí.	
1605		
1606	Doubles mensajes de esas cosas que ven, doubles mensajes tuyos,	
1607	doubles mensajes de la tita. Es como bastante complicon.	
1608		
1609	Sí.	
1610		
1611	Entonces, yo te veo como pieza clave. Porque tú puedes dialogar	
1612	con tus hijos y puedes dialogar con tu mamá para tratar de unir, en	
1613	poner un poquito mejor esas partes. Te digo, algunas cosas se	
1614	podrán, algunas cosas no, algunas con el tiempo, pero si no, no es	
1615	que te tengas que hacer oídos sordos, no es que tengas que	
1616	cambiar las ideas de tu mamá, al vivir juntas ambas tienen la	
1617	responsabilidad como de tratar de juntarse de alguna forma, en	
1618	sus formas, irlas mezclando un poquito.	
1619		
1620	Por eso te digo, tienes tu ahí como a mamá, una figura bien	
1621	importante donde tienes como el poder de que puede... con tu	
1622	mamá y puedes dialogar con tus hijos. Qué importante, que valioso	
1623	que tus hijos hablen, que se den cuenta, que te digan, que tú estás	
1624	fomentando esto diferente y que fue en tu vida donde tu recibías	
1625	un catorrazo donde tu hablabas, que bonito que tus hijos si puedan	

1626	expresarlo, pero a...	
1627		
1628	... importas (risas) mis hijos que me expresen lo que sienten.	
1629		
1630	Claro, muy valioso, pero ahora viene este otro elemento de	
1631	mensajes dobles.	
1632		
1633	Sí.	
1634		
1635	Entonces pues que confusión y no por nada tú te la vives así...	
1636		
1637	Como los lunes corro con mi hermana, salgo, dejo a la Pao voy a	
1638	su casa arreglar... Llegó a mi casa sin querer hacer nada porque	
1639	tengo que hacer con mi hermana, son cuatro cuartos, sala, cocina,	
1640	barrer, trapear, todo, la cochera, de repente, mi hermana tiene dos	
1641	perros. Entonces llego a mi casa así como que, los domingos la	
1642	dejo limpia para no hacer casi nada el lunes. Excepto lavar que me	
1643	falta.	
1644		
1645	Pero de repente les dice mi mamá: Leonardo, ponte a hacer esto,	
1646	ponte a hacer lo otro, ayúdale a tu mamá, ayúdale a esto, es que	
1647	tú no les dices que te ayuden. Má, como quieres que yo obligue	
1648	ahorita a los niños a hacerlo si yo estoy sentada, o estoy acostada	
1649	porque quiero que se me quite lo cansada de lo demás. Yo sé que	
1650	son sus obligaciones, Leo con su problema, Paola con que tengo	
1651	que andar atrás de ella también.	
1652		
1653	Le digo: necesito el estar yo activa también para poderles decir,	
1654	que me ayuden. Cómo me van a ayudar si yo estoy acostada o no	
1655	estoy haciendo nada. Excepto que ella estaba mal, o con dolor, o	
1656	con cualquier cosa, pues ya es otra cosa, pero los quiere, como te	
1657	diré, hacer más responsables de la edad que tienen. Que para mí,	
1658	yo sé que tienen sus responsabilidad, pero cada quien tiene su	
1659	responsabilidad aquí. Entonces siempre me ayudan, sobre todo	
1660	sábados y domingos que ya estamos todos, tú haces esto, tú	
1661	haces esto y yo hago esto. No lo hacen. A ver no lo hiciste, ya lo	
1662	hice yo ve y hazme lo otro. Pero como quiere mi mamá que llegue	
1663	esté yo, este como el lunes, que estoy acostada un rato. Y Leo, es	
1664	que levántate, ayúdale a tu mamá. Pues mamá yo estoy acostada.	
1665	Va a decir si mi mamá está de huevona y no porque voy a estar	
1666	haciendo esto también, siendo que de repente llega y se acuesta	
1667	un ratito cuando llegan de la escuela. O Pao llega y se acuesta un	
1668	ratito y a la media hora se levanta. Entonces dices: ay no.	
1669		

1670	Bien válido ¿no? También el descanso.	
1671		
1672	Sí. Sí tengo que hablar.	
1673		
1674	Hay muchos ya, momentos en que nos has dicho, mi mamá esto,	
1675	mi mamá esto y entonces en este momento si puedes dialogar.	
1676		
1677	Sí. Yo sé que no la voy a hacer cambiar de parecer. A tienes sus	
1678	ideas pero, ahora sí que si no quiere hacer nada pues que me	
1679	escuche y que sienta cómo me siento. Y a la mejor si no hablo...	
1680	porque de repente se pone media terca, llegamos de repente a	
1681	altérnanos las dos, entonces si no lo hago por hablar, si lo hago	
1682	por instinto, porque necesito que ella lo sepa, necesito que sepa	
1683	como la están viendo los niños sobre todo.	
1684		
1685	Porque ya los niños, es que mi abuelito no era así. No pues tu	
1686	abuelito no era así. Tu abuelito si me veía cansada, bueno, ya la	
1687	última vez que nos vimos ya estaba embarazada yo de Paola,	
1688	murió a los 40 días de que nació Paola, entonces era bien	
1689	diferente también, todo el tiempo. Él si quería hacer de comer, él	
1690	iba a hacer para todos de comer, él no se limitaba en que, pues	
1691	bueno a mí se me antoja esto, pues yo voy hago para todos los	
1692	que están en la casa, si quería barrer o si quería trapear, él lo	
1693	hacía sin decir nada, sin renegar, sin nada. Entonces los niños han	
1694	visto esa parte también. Mamá es que mi abuelito, sobre todo la	
1695	más grande. A la Pao no le tocó convivir con él. Es que mi abuelito,	
1696	pues es que son dos cabezas diferentes, son muy diferentes. A	
1697	Leo es el que le digo, tú piensas igual que Fernanda ¿entonces?	
1698	Así son tu tita y tu abuelito.	
1699		
1700	Entonces su abuelito, a pesar de que la última vez que Leo lo vio lo	
1701	regañó porque aventó la bicicleta y sin querer le pegó, a él su	
1702	abuelito lo tiene... entonces mi mamá va bajando, no la ve y antes	
1703	la veía con gusto. Ya ahorita a mi mamá ya está bajando de nivel	
1704	por lo mismo. Entonces es lo que quiero evitarles también a ellos.	
1705	Que no le guarden cierto resentimiento. Pero pues sí tengo que	
1706	hablar con ella.	
1707		
1708	Quisiera cerrar con esto. Dices ok le puedo discutir, le puedo decir,	
1709	porque a tu manera y... como se sienten los niños, como la ven los	
1710	niños. Creo que fue lo que dijiste. Y creo que podrías completar y	
1711	cómo me siento yo ¿no? Porque esa es una pieza bien	
1712	fundamental como en ese rompecabezas, empezaste de hecho	
1713	contando, me siento y seguiste ...qué es esto.	

1714		
1715	Así me siento, me siento como atorada, como atorada, no sé hacia	
1716	qué lado irme.	
1717		
1718	Eso, a eso precisamente me refiero que sería bueno que le	
1719	comentes a tu mamá. A tu manera pero eso es importante, es	
1720	pieza clave de ... sí, sí están los niños. Sí, sí, como lo Sí	
1721	muchas cosas pero volteas a ti. Acuérdate, está tu mamá, están tus	
1722	hijos y tú. Entonces sí como te ... un poco el cómo te sientes, tú, tú	
1723	debes de saber si le dices o no a tu mamá, pero también tu sentir	
1724	podría ayudarla a ella a entenderte más. No nada más es de los	
1725	niños, desde algo más general.	
1726		
1727	Porque los niños no son el único elemento. ¿Es tú cómo te	
1728	sientes? ¿Tú cómo te vives? ¿Tú cómo tienes que lidiar con estos	
1729	panoramas? Tú cómo no quieres que las niñas lo vean, pero los	
1730	niños... lo que te dicen los niños, lo que te dice tu mamá. Entonces	
1731	tu recibes mucho, también tienes que expresar todo eso.	
1732		
1733	...Pues como ahorita, entre chiste y chiste. Broma y broma. De	
1734	repente lo platica.. mi cuñada que ya también ha pasado por las	
1735	mismas con mi mamá, entonces ya al último reímos de todo, pero	
1736	deja de hacer el ...	
1737		
1738	Es algo importante, a pesar de que puedas dejar... es algo	
1739	importante.	
1740		
1741	Sí. Yo sé que son detallitos pequeños pero ya con tantos se te va	
1742	llenando el costalito y es lo que menos quiero. Llegar ya a gritos	
1743	con mi mamá.	
1744		
1745	(Inaudible)	
1746		
1747	¿Cómo te quedas después de esto?	
1748		
1749	Me quedo con al menos, estoy bien, me siento bien, sabía lo que	
1750	tenía que hacer pero pues no lo sacas, entonces no lo expresas,	
1751	entonces yo creo que ya el expresarlo así como que te abre el	
1752	panorama, te hace sentir menos frustrada de lo que te sientes,	
1753	entonces, esa es la parte que no, o que por lo menos a mí me	
1754	ayuda el venir a terapia, eso de estar hablando de lo que sientes o	
1755	de lo que traes. Me siento agusto el expresar mi sentir... hablar ...	
1756		
1757	Muchas gracias por expresarlo. Gracias. Vamos a ver, tenemos 10	

1758	minutos más o menos, porque luego también tenemos que hacer el	
1759	cierre. No sé si alguien quiere compartir en estos 10 minutitos.	
1760		
1761	(Risas)	
1762		
1763	Yo puse, pero de lo que he cambiado a partir de los talleres, desde	
1764	el primer taller puse que yo gritaba mucho, en el segundo también,	
1765	entonces estaba recalcándolo... yo creo que si yo misma estoy	
1766	viendo que grito mucho, si trate de cambiar eso, de no gritar tanto,	
1767	de hablarle, tratar de relajarme poquito antes de empezar a gritar y	
1768	como que si me ha funcionado.	
1769		
1770	Antes de empezar a gritar como que pienso, pienso dos veces	
1771	antes de gritar, y ya pues ando más tranquila y creo que eso me ha	
1772	estado funcionando, en vez de estarles gritando y estresarme yo, y	
1773	estresarlos a ellos, grito menos y me hacen más caso. Como que	
1774	desde el primer día lo recalque, grito, grito y toda la gente, es que	
1775	gritas mucho. Mis niños me dicen, es que gritas mucho. Todo el	
1776	mundo me dice que estoy gritando mucho.	
1777		
1778	Yo misma estoy viendo mi error, por qué no hacer lo contrario, yo	
1779	estoy viendo que estoy en un error, pues, modificar eso ¿no?	
1780	Hacer tal cosa que no sea puros gritos, y gritos, y gritos. Entonces	
1781	ya como si yo estoy viendo ya como te decían ahorita tanto gritar,	
1782	tanto gritar y sí me está funcionando, y hasta para mí misma me	
1783	sirve más, no estoy tan estresada, no estoy enojada, porque el	
1784	gritar me enoja, me pone enojada, tensa y si me está ... trato de	
1785	gritarles menos, pienso ya más veces si voy a gritar, si a veces	
1786	como que ya que hablo, hablo, y no entienden, un grito si los pone	
1787	como que tranquilos. Pero sí gritaba, desde el primer taller dije, voy	
1788	a empezar a no gritar, sí me ha funcionado.	
1789		
1790	Rectificaste y lo estás volviendo a ... además te está funcionando.	
1791		
1792	Sí me está funcionando.	
1793		
1794	Ves que tus hijos reciben como mejor tus instrucciones, cosas...	
1795		
1796	No se estresan, si les mando algo y no lo hacen, antes era gritarles	
1797	y a veces iban y a veces no, pero ahora ya les hablo, a veces	
1798	hasta los agarró de la mano y voy, mira hazlo y sí lo hacen. Como	
1799	que ahorita ya no estoy tan enojada y tal vez lo hacen para que ya	
1800	también no les grite. Pero sí me está funcionando.	
1801		

1802	A la mejor ahorita lo hacen así, pero si tú continuas con esto va a	
1803	ser como normal que mamá no grite y que yo hacer las cosas	
1804	porque las necesito hacer, porque mi mamá me lo pide, etcétera,	
1805	pero sin el miedo de que ahí viene el grito.	
1806		
1807	Del grito ¿verdad? Y me siento más tranquila y más agusto, como	
1808	que hay más comunicación con ellos y ...Yo puse de lo de los	
1809	talleres para acá. No de lo de antes. En qué ha cambiado, pues	
1810	eso ha cambiado...	
1811		
1812	Cuando gritamos soltamos como mucha energía, entonces yo lo	
1813	veo cuando dicen, me siento más agusto, más relajada, como que	
1814	también es no tirar tanta energía al vacío ¿no?	
1815		
1816	Y es que a veces no sirve de nada gritar, todo lo contrario, como	
1817	que frustras a los niños, los inquietas, tu misma te estresas, de	
1818	estar a grito y grito y a veces no hacen caso con tanto grito. Pienso	
1819	dos veces, ... más tranquila y ya les hablo bien y funcionan las	
1820	cosas. Hay más armonía, más tranquilidad.	
1821		
1822	Muchas ganancias, más armonía, más tranquilidad, hacen las	
1823	cosas, te sientes más agusto.	
1824		
1825	Y no hay tanto estrés.	
1826		
1827	Y hasta ellos ... (inaudible) más tranquilos.	
1828		
1829	Al final los hijos nos copian.	
1830		
1831	Sí. Entonces ellos como que también entre ellos gritan menos, ya,	
1832	antes hasta para hablar hablaba fuerte,... estoy viendo que sí me	
1833	está funcionando. Es cuestión de quererlo hacer y como que ya	
1834	tener un poquito de más conciencia. Antes decía no se puede	
1835	hablar sin gritos a los Sí se puede.	
1836		
1837	Y día a día ¿no? Porque al siguiente dan ganas de gritar.	
1838		
1839	Eso mismo pienso ya antes de gritar. Y ya como que no es tanto. A	
1840	veces sí cuando les digo, les digo, y les digo, y les .. y no	
1841	entienden sí grito. Pero ya no es tanto como antes ... los gritos.	
1842		
1843	Es de poco a poco, no es, ya nunca grito, nunca jamás.	
1844		
1845	No se puede.	

1846		
1847	No, no hay absolutos como en la vida. Es un cambio muy	
1848	importante, muy significativo. Y en relativamente poco tiempo.	
1849		
1850	Es que yo desde cuando quería cambiar ese acto de gritar, gritar, y	
1851	pues es que sí yo estoy viendo mi error, estoy viendo que grito,	
1852	grito y grito, y todo mundo me dice gritas mucho, gritas mucho, por	
1853	qué no cambiarlo, no es algo tan difícil, es algo fácil y que va a	
1854	funcionar y que les va a servir los niños, a mí y a todo el entorno	
1855	porque grito mucho, así como que ya más tranquilo todo, está la	
1856	casa más tranquila, hay más armonía, me siento ya más contenta,	
1857	ellos están más contentos.	
1858		
1859	Más contos ellos y tú.	
1860		
1861	Sobre todo ellos... que les gritaba.	
1862		
1863	Y al final la emoción luego de culpa y eso venía a ti, porque les	
1864	gritabas. Entonces ahorita es también como un poco quitarla,	
1865	revertirla, también es para ti, para mí.	
1866		
1867	Y a parte como que es un ejemplo nuevo para ellos, que no deben	
1868	de gritar tanto, ya no se gritan entre ellos tanto, era de gritarse y	
1869	gritarse y ya no, como que todo está más tranquilo.	
1870		
1871	Ya estás alcanzando a reflejar una cosa diferente en tus hijos, que	
1872	a su vez ellos reflejan también en sus hermanos, por ejemplo.	
1873		
1874	Entre ellos.	
1875		
1876	Muchas gracias por compartir, ese es un avance muy relevante.	
1877	Muy relevante. Como esa nueva forma poco a poco se va	
1878	instalando en nosotros.	
1879		
1880	Y se hace un hábito para los niños, el no gritar. El pensar antes de	
1881	gritar y sí pues para qué gritar también, gritar y gritar, de todos	
1882	maneras a veces ni hacen caso...	
1883		
1884	Y pues como decíamos con Francis y a practicar, y a practicar,	
1885	porque día a día se va moldeando esa tal o cual situación a veces	
1886	sí tengo ganas de gritar pero me ... otros días sí grito y yo misma	
1887	me disculpo porque grite y a la siguiente lo vuelvo a intentar y es	
1888	todo un proceso, no necesariamente va así, si no puede ir así, pero	
1889	lo importante es no perderlo de vista.	

1890		
1891	Siempre tener un decir, hoy ...no voy a gritar, no voy a gritar.	
1892		
1893	Y si grito pues me fijo por qué lo hice ¿no? Y ver, la siguiente lo	
1894	puedo hacer diferente. A la mejor si aplicaba de plano en esa	
1895	situación y no hay que martirizarse por eso. Cada situación	
1896	conlleva sus diferentes características, pero si me cacho en que no	
1897	aplicaba pues voy por la siguiente ¿no?	
1898		
1899	Sí.	
1900		
1901	Muchas gracias por compartirnos esto. Estamos justo en tiempo,	
1902	tenemos cinco minutos por favor, en su hojita pueden registrar	
1903	cómo terminó la sesión.	
1904		
1905	(Anotaciones de la sesión)	
1906		
1907	Les pediría como en las otras sesiones así es una ronda rápida	
1908	compartir lo último que reflejaron en su hoja, en un par de	
1909	palabritas, basta no más para acompañarnos aquí en cómo	
1910	terminamos esta sesión. Me encantaría que empezáramos con	
1911	Adriana para no irnos sin escuchar su voz.	
1912		
1913	Yo digo que tranquila. Yo igual que Gaby registre lo que he	
1914	aprendido de ...a partir del taller y ya escuchaba a Francis y a	
1915	Nadia pienso que yo también he avanzado un poquito porque he	
1916	cambiado de unos días para acá y mi niño se ... creo que sí lleva	
1917	un buen de ventajas ellas y claro aprendiéndoles a cada uno de	
1918	ellos lo que hacen. Que ya pueden actuar de una... con estas	
1919	nuevas acciones que me hacen pensar qué voy a hacer.	
1920		
1921	Nacho.	
1922		
1923	Pues ...tenemos un ... y como se ha comentado de ...de la	
1924	semana pasada, es que hemos hecho tal... entonces quedamos	
1925	en que ...y estoy tomando... hay más comunicación, hay más	
1926	tolerancia, hay más empatía porque ... no nomás es decir sabes	
1927	qué... como antes lo hacía, de ganar estoy... por hacer las	
1928	cosas... siento aquello. Pues me voy, me siento muy ...	
1929		
1930	Y tu nueva forma ha sido dialogar más...	
1931		
1932	Sí...	
1933		

1934	Interesante. Gracias Nacho.	
1935		
1936	¿Yo? Como te decía ahorita para mi hablar de los conflictos me libera de mucha tensión. Digo a la mejor no es muy grande lo que	
1937	libera de mucha tensión. Digo a la mejor no es muy grande lo que	
1938	conté ahora pero sí me libro de esa tensión que yo siento dentro. Y	
1939	conforme a los talleres ...sobre todo ...de todos mis problemas	
1940	dentro de las cuatro paredes de tu casa. Si vas aprendiendo. Y	
1941	tomas de cada uno algo simple, en ir aprendiendo lo que cuentan	
1942	mis compañeros...muchas cosas.	
1943		
1944	Viene un detallito, dijiste igual no es muy grande lo que dije, es	
1945	grande porque es tu vida.	
1946		
1947	Sí, sí, pero tú lo comparas a veces, te poner a ver y comparas,	
1948	dices no ahorita, se me hace grande, se me hace más difícil lo que	
1949	pasa con Leo, que todo esto que este conflicto con mi mamá, pero	
1950	me está ocasionando ya un conflicto, ya me está ocasionando	
1951	tensión, entonces el hablarlo te libera de esa tensión antes de	
1952	llegar a mi casa. Entonces sí es mucha ayuda para mí.	
1953		
1954	Gracias. Francis.	
1955		
1956	Pues yo nomás...y llevo...de cambiar para tener otros...como uno	
1957	a veces...me voy tranquila, que también sé que no...	
1958		
1959	Gracias.	
1960		
1961	Yo me voy relajada, contenta y con metas.	
1962		
1963	Importante las metas. Mañana se presenta un nuevo reto y hay	
1964	que ponernos una nueva meta. Pues muchas gracias por este, por	
1965	estar aquí, yo les quiero como resaltar su valiosa participación	
1966	porque el grupo no es como nada sin lo que cada uno comparte,	
1967	entonces ... mucha riqueza, mucho valor en todo esto, también	
1968	aprendizaje de todos. Entonces muchas gracias y pues	
1969	terminamos la sesión, nos vemos el próximo miércoles. Gracias.	

	Transcripción sesión 5	Tema central
1	Listo. Ahí está el foquito que les decía, perfecto.	
2		
3	Qué bueno que me lo traje, si no.	
4		
5	(Risas)	
6		
7	Ay, bueno, de esas cosas buenas que a veces uno hace, verdad.	
8		
9	Entonces ahora sí, iniciamos formalmente la sesión, disculpen	
10	estos detallitos, pero pues estoy aprendiendo a usar esta cosa.	
11	Hoy tenemos dos cosas importantes que hacer, traigo una	
12	dinámica como normalmente preparo para cada sesión una	
13	dinámica, pero aparte quisiera como retomar, ya que la clase	
14	pasada, por ejemplo, no viniste tú, un poquito lo que hicimos la	
15	clase pasada como para todos haber tenido la oportunidad como	
16	de pensar un poquito en eso, nada más tú faltaste creo en la	
17	sesión pasada, ¿verdad?	
18		
19	Yo y Lupita.	
20		
21	Y Lupita. ¿Lupita ya no va a venir?	
22		
23	Sí nada más que hoy tuvo cita con el médico y la semana pasada	
24	tuvo junta, no sé si alcance a llegar.	
25		
26	Sí llega aquí y se incorpora. Ah ok. Bueno entonces básicamente	
27	te explico, mira en la sesión pasada lo que hicimos fue así como	
28	que retomar un poquito lo que se ha vivido en estas sesiones, la	
29	sesión pasada era la cuarta y ya habían pasado tres, lo cual	
30	representaba casi un mes y cada una de tus compañeras	
31	compartió un poco de lo que ha pasado en esas tres semanas y un	
32	punto muy particular si has tú detectado algún cambio, si tú has	
33	promovido un cambio en dos aspectos principales con tu persona y	
34	con tus hijos, si tú has visto un cambio en ti o has visto o promovido	
35	un cambio con tus hijos.	
36		
37	Un puntito que me faltó mencionar, también le recordé a tus	
38	compañeras que durante las sesiones, si recuerdas, si nos vamos	
39	como a la número uno, vimos lo del espejo qué veías, qué te	
40	representaba, luego pasamos a la relación, cómo fue tu pasado, la	
41	relación con tus padres y de más y luego cómo es con tus hijos,	
42	no, cómo es tu relación con, bueno, no se me olvida ese nombre	
43	Camila, me encanta ese nombre y entonces ha sido como el	

44	pequeño recorrido que hemos hecho y entonces otra vez vuelvo a	
45	plantear la pregunta. ¿Si has observado algún cambio o has hecho	
46	o hay algo que quisieras compartírnos, como retomando esto que	
47	acabo de mencionar?	
48		
49	Es lo que les estaba comentando hace ratito a las muchachas, que	
50	sí me ha servido muchísimo, porque, no, muchísimo he notado el	
51	cambio en mí, este, igual como estoy viniendo también para la	
52	escuela para padres y contigo, les digo que me ha servido	
53	muchísimo y he cambiado mucho, porque yo antes o desde que, la	
54	segunda sesión que me sentí, o sea, me sentí como liberada,	
55	como un, o sea, traía algo aquí y pues lo de mi papá pues a nadie	
56	se lo he platicado, nadie sabía, o sea, nadie, nadie, nomás mi	
57	familia, o sea, los de mi casa y pues yo, entonces como que sí	
58	sentía algo como que me estaba ahogando, platicarle a alguien	
59	más porque en la casa como que me da pena, como que quiero,	
60	no me gusta que me vean	
61	llorar en mi casa.	
62		
63	Si, entonces me sentí bien a gusto y me siento a gusto porque	
64	pienso, saqué lo que traía, este, con mi relación con Camila pues	
65	sí ha cambiado muchísimo porque antes no sé, a lo mejor y como	
66	traía eso de mi papá, como que siempre he ...mi papá a quién le	
67	mente, o sea, y por qué se ...entonces era una cosa tenía yo ir	
68	con ella a la escuela y me iba con ella de la mano, pero nunca le	
69	ponía atención a mi hija y ella me platicaba y me platicaba y yo	
70	como ida, siempre andaba como de mi mente, o sea, en mi mente	
71	nada más estaba mi papá, la enfermedad de mi papá y porqué	
72	pasó, o sea, siempre, siempre desde que amanecía hasta que me	
73	dormía y otra vez y otra vez, así...y yo le decía a mi mamá, al	
74	principio, ¿tú sí te acuerdas de mi papá?, me decía sí, ¿te	
75	acuerdas de su enfermedad?, sí, pero, o sea, yo siempre y no le	
76	hacía casi mucho caso a la niña, o sea, sí la atendía y todo, pero	
77	no la escuchaba, porque la niña platicaba y platicaba, todo esto, o	
78	sea, pues ya terminó porque ya la escucho, ya platicamos más, eh,	
79	pues sí, o sea, ya...	
80		
81	Pero sí sentí un cambio muy grande en mí, de hecho me he puesto	
82	a pensar, o sea, me dejé, de mi persona, me dejé de muchas	
83	cosas, de, nomás me bañaba y me cambiaba y ya, o sea, nunca	
84	me veía en mi cara, nunca me veía qué tengo, cómo estoy ni nada,	
85	antes de que tuviera a mi hija, uff, yo era híjole, o sea, mucha	
86	gente me ve antes, que me conocía antes y ahorita dice ¡ay tú no	
87	eres Lilia!, porque yo antes estaba bien delgada, yo me cuidaba	

88	bien mucho, este, era otra persona, totalmente otra persona y	
89	ahora como que pues tuve a mi hija sí cambié un poco, pero más	
90	cambié con la enfermedad de mi papá y ahorita ya estoy	
91	retomando eso, digo, no es que no debo de dejarme, o sea, me	
92	dejé, tres años me dejé...poquito a poquito empezamos.	
93		
94	Te quedaste como muy estacionada en esta parte de lo de tu	
95	papá.	
96		
97	Uh sí.	
98		
99	Te dejaste y ahorita estás retomando.	
100		
101	Sí, por qué, porque a lo mejor no me animaba yo, o sea, yo decía	
102	sí voy a platicar con una psicóloga, pero luego y luego y luego y ya	
103	que se dio esta oportunidad y, o sea, yo me siento en confianza	
104	con todos aquí, entonces platiqué y saqué todo lo que tenía,	
105	porque sí tenía muchas cosas y pues me desahogue, me	
106	desahugué totalmente y ya de ahí fueron muchos cambios que he	
107	tenido, hasta en mi salud ya me estoy atendiendo más, que no, me	
108	estaba dejando también en todo.	
109		
110	Dices que te estás atendiendo más a ti, más tu salud, más a	
111	Camila.	
112		
113	Ya eso de lo de mi papá, ya, o sea, ya sí mi papá falleció, ya está	
114	en el cielo, ya, o sea, ya no tengo así, o sea, se me quedaron muy	
115	grabadas esas imágenes de todas las enfermedades que le dio y	
116	que nada más yo podía curarlo, o sea, como que me sentía no sé,	
117	pero ya.	
118		
119	¿Te sentías como muy responsable de lo que estaba pasando?	
120		
121	Ajá. Ay y ahora le salió de esto y ahora lo otro...si así, pobrecita no	
122	estaba mal y yo diciéndole todo lo que le iba saliendo pues no, yo	
123	solita, o sea, a nadie le decía, me decían y cómo está, bien, pues	
124	ahí la lleva y ahí la lleva, pero pues ahora sí que yo sabía qué	
125	enfermedades...porque era de diario, ahora tiene esto, ahora lo	
126	otro, ya se curó de esto pero ahora le salió esto, ya esto y	
127	entonces como que sí, fue casi un año, o sea, casi un año lo que	
128	estuve ahí con él y pues sí a mí sí me costó mucho trabajo, me	
129	dejé por completo, si hasta a mi hija, pero ya.	
130		
131	Te dejaste para entregarte como a él, sintiendo que era toda tu	

132	responsabilidad.	
133		
134	Sí, sí. Yo sentí, porque a mí mis hermanas, o sea, son muy buenas	
135	gentes y todo lo que quieras, o sea, estamos unidas pero como	
136	que ahí y como yo estaba en la casa, tú salte de trabajar, tú te	
137	sales de trabajar y tú cuidas a mi papá y quién me mantiene, quién	
138	mantiene a mi hija, pues ahí arréglatelas tú, sí, como yo estoy en	
139	mi casa, yo soy mamá soltera, entonces, yo siento que no cometí	
140	un error, porque yo así lo quise, yo decidí tener a mi hija, no	
141	porque haya cometido un error, yo siento que no, porque no lo	
142	cometí, porque yo quise tener a mi hija, no porque me haya ido,	
143	no, yo la quise tener, fue mi decisión, sabe cómo lo tomarían, mi	
144	papá y mi mamá me apoyaron, hasta ellos estuvieron bien igual	
145	ellos me decían bueno si no te vas casar pues ten un hijo, así me	
146	decían, mi papá me decía y platicaba mucho conmigo, pues yo le	
147	hice caso.	
148		
149	(Risas)	
150		
151	Y como que eso tienen ellos, entonces se enferma él y me dejan	
152	toda la responsabilidad, entonces tú vives en la casa con tu niña,	
153	tú te sales de trabajar, el más grande así me dijo, él no tuvo...muy	
154	feo, pero muy feo, una persona muy difícil, tú tienes más tiempo, tú	
155	estás en la casa, tú vives con tus papás, ni aunque me digas, no	
156	tienes por qué decírmelo, yo soy tu mayor, tú no me tienes que	
157	ordenar nada yo lo hago porque yo quiero, porque es mi papá,	
158	entonces como que eso quedó muy grabado en mi mente y lo de	
159	su enfermedad y me dejé, pero ahorita y, como que ya estoy	
160	saliendo de eso bendito sea Dios.	
161		
162	¿Identificas exactamente qué fue como lo que te empujó, lo que te	
163	movió a moverte de ahí, ya llevabas, te digo, bueno para mí la	
164	palabra que me sale es como estacionada tres años ahí, en esa	
165	dinámica, en ese dolor, en esa tristeza, en esa responsabilidad, en	
166	eso que me quisieron imponer, pero que al final yo decidí, o sea,	
167	son como muchos elementos, pero te quedaste ahí, qué cosa te	
168	hizo moverte de ahí?	
169		
170	Pues, este, yo pienso porque, o sea, ...tienes que ir con alguien a	
171	platicar, ayuda psicológica...entonces, este, no sé, me empezó a	
172	caer el veinte porque la niña creció empezó a crecer y la niña	
173	cambió mucho conmigo, o sea, ya no era como antes, cambian los	
174	niños, o sea, van creciendo, o sea van creciendo y cambian	
175	totalmente todo, entonces, este, llega un momento en donde, o	

176	sea, me hacía berrinches y yo no sabía ni qué decir, ni qué	
177	contestarle, por qué, porque siempre estaba acordándome y	
178	también ese pendiente de cuidar a mi mamá, mi mamá...examen,	
179	o sea, son cinco años los que yo, o sea, tengo y tengo una	
180	angustia de cinco años, un año tengo que hacer su examen a mi	
181	mamá por si no está contagiada ella también, que no está, bendito	
182	sea Dios que no está contagiada, porque ya pasó todo eso,	
183	entonces sí eso y lo de mi papá como que sí me, como tú dices me	
184	dejó como, o sea, pensando y la niña empezó a hablar, porque	
185	empezó desde segundo año que entró mi niña aquí pasaba lo de	
186	los cursos para padres, bueno pero no quería, porque yo sabía que	
187	pues se iba a tratar de cosas de que la verdad pues a lo mejor yo,	
188	o sea, para saber cómo tratar a un niño, decía ..., o sea, yo decía	
189	ay mi hija sí la educo bien, pero no, o sea, empecé, o sea, desde	
190	que entré al grupo empecé a decir y luego a ver a mi hija que está	
191	en la escolta y me la empiezan, la niña bien motivada pos me	
192	empezó a motivar a mí también, pues dije dónde estás, despierta,	
193	la vida pasa y son cosas, momentos que van pasando por mi hija y	
194	que yo la verdad ni me acuerdo la verdad, de su año, desde que	
195	nació a los tres años y medio tengo muy pocos recuerdos, de	
196	cosas que hacía mi hija, no me acuerdo, por qué, porque siempre	
197	estuve pensando en mi papá, siempre en su enfermedad y no me	
198	acuerdo, entonces pues yo quiero pues es mi hija, entró a tercero,	
199	ya está en la escolta y baila y no sé qué tanto hace, para donde	
200	quiera anda y donde quiere sale ella bailando, hasta las maestras	
201	dicen otra vez Camila.	
202		
203	(Risas)	
204		
205	Otra vez Camila, pero yo quiero acordarme de todo pues ya dejar a	
206	mi papá en paz, dejarlo descansar en paz y pues sí me costó,	
207	pero, este, pero todas estas pláticas me han servido para eso	
208	también como para liberarme de todo eso, entonces ya ponerle	
209	más atención a mi hija, eso me ha servido.	
210		
211	Entonces son varios elementos, verdad, hasta este darte cuenta de	
212	que no te diste cuenta de todo lo que estuvo pasando, suena raro,	
213	pero darte cuenta de que no te diste cuenta de lo que pasó a tu	
214	hija durante tanto tiempo es como una alarma de decir dónde	
215	estoy, sigo acá, pero tengo un presente. ¿No?	
216		
217	Ey y sí pos, porque pues sí fue pos muy doloroso y todo lo que tú	
218	quieras, pero pues sí está mi hija, está ella y, este, pues y luego	
219	está chiquita, pero ya voy saliendo, ya me estoy atendiendo, ya	

220	estoy sintiendo, ahora sí ya estoy sintiendo, porque antes, tengo	
221	una artritis, o sea, que esa la tengo desde que nació mi hija y te lo	
222	juro que yo no sentía los dolores, o sea, y si los sentía, sabe y	
223	ahora ya estoy sintiendo todo, como ya me estoy poniendo	
224	atención a mí misma, ya estoy sintiendo todos los dolores que yo	
225	creo que antes sentía, a veces ni me puedo levantar bien adolorida	
226	pues de mis huesos, dice mi mamá, ahora te has vuelto bien	
227	quejumbrosa, yo digo pues sí, antes yo creo que sí, sabe, sí me	
228	dolía, pero pues no tenía ni tiempo de quejarme y ahora sí ya	
229	tengo tiempo.	
230		
231	(Risas)	
232		
233	Pregúntales a ellas, diario me quejo de todo, de que pues sí me	
234	duele, me duelen mis huesos, o sea, ahorita estoy sentada y me	
235	levanto y ay siento que se me van, las rodillas se me van a como a	
236	romper, sabe, bien feo, pero aquí estoy.	
237		
238	(Risas)	
239		
240	De todas, ya me duele el riñón, ya me duele no sé dónde, digo ay	
241	Dios mío qué tendré, pero, este, sabe, o sea, esta enfermedad	
242	llevo desde cinco años que la tengo, pero hasta ahorita ya...ya	
243	puse atención, ya me estoy sintiendo todo, ya hasta me veo mi	
244	pelo, ay que bonito, no lo tengo maltratado.	
245		
246	(Risas)	
247		
248	Te has empezado a ver y a pesar de que, por ejemplo, hay dolor	
249	por la enfermedad, que significativo sentirlo, es algo tan físico que	
250	estaba en ti, que habías dejado de lado, o sea, algo tan presente	
251	en ti, tus huesos, todo eso y dejarlo completamente de lado por lo	
252	que sucedió, voltear a verte y atenderte.	
253		
254	Porque mi papá ya va a cumplir tres años de que falleció, todos	
255	esos, pues casi cuatro años que no supe nada de mí y ya...parece	
256	que.	
257		
258	¿Y has pensado qué otras cosas quisieras hacer para seguir en	
259	este camino de avance?	
260		
261	O sea, no, o sea, voy sobre, no he pensado más y no me gusta	
262	pensar más allá, o sea, si no lo que va pasando día a día, lo que	
263	va saliendo, nunca me gusta pensar a futuro ni a qué voy hacer ni	

264	nada si no que lo que va pasando.	
265		
266	O sea, atendiendo el día a día, tal vez lo que sientes y piensas en	
267	ese tiempo.	
268		
269	Ajá. O sea, siempre he sido así, igual cuando hacemos que voy	
270	hacer una fiesta que esto, hasta ese día la armamos la fiesta,	
271	como el sábado fue cumpleaños de mi mamá y ese mismo día	
272	nadie tenía pensado hacer nada, porque a mí tampoco y ni	
273	preguntan porque ya saben, ese día, ese día vemos, para qué se	
274	mortifican, ese día y si nos...le contratamos su grupo...y bien a	
275	gusto que se la pasó, igual cuando le hago a mi hija sus fiestas,	
276	casi como dos días antes ando ahí viendo todo, siempre me	
277	regañan, pero es que yo soy así, ...no me gusta, no sé, tengo en la	
278	mente de que ay y si pasa algo y si no hacemos, no sé, siempre se	
279	me viene a mi mente eso, mejor no digo nada porque qué tal que	
280	sí pasa algo.	
281		
282	Entonces como no planear tanto si no hacer.	
283		
284	Igual, ahorita andamos con lo de la tabla gimnastica y todos me	
285	dicen y cuándo vas a ir y cuándo va a ser y yo no espérense,	
286	espérense luego lo vemos y ya, o sea, hasta el día pensado ya voy	
287	a ir ese día y denme el dinero y ya, no me gusta hacer a mí,	
288	estar...	
289		
290	Lo importante es que a ti te funcione esa forma.	
291		
292	Sí, ajá.	
293		
294	Eso es lo importante. Bueno, muchas gracias.	
295		
296	De nada.	
297		
298	Que nos habías faltado de la vez pasada y sí quería.	
299		
300	...Me voy a trabajar con mi hermana, le ayudo a ella y a una amiga	
301	de ella a hacer el aseo de su casa y me hablaron y tengo que ir,	
302	porque pues también ese dinerito me sirve mucho.	
303		
304	Sí muy bien, claro.	
305		
306	Y ahora también iba a ir, nomás que me hablaron, no, ahorita me	
307	voy aunque sea un ratito.	

308		
309	Pues que bueno que sí viniste.	
310		
311	Sí.	
312		
313	Muchas gracias.	
314		
315	Sí.	
316		
317	Bueno justo como les comentaba ahora vamos a pasar a la	
318	siguiente dinámica. Les voy a pedir que dejen ahí a un ladito	
319	tantito, suéltela, póngala ahí en el suelo.	
320		
321	¿Aquí?	
322		
323	Sí, sí, sí, nomás no la pisen porque ahorita van a trabajar en esa	
324	hoja.	
325		
326	Entonces vamos a leer un cuento, es muy, muy cortito, nada más	
327	sí les pediría como la mayor atención posible, es muy cortito, pero	
328	de aquí se desprende el trabajo que van a hacer, que van a	
329	realizar durante la sesión, ¿sale?	
330		
331	Entonces bueno a todos les voy a pedir que de preferencia pongan	
332	sus dos pies en el suelo. Y bueno sé que hay como muchos	
333	elementos ahorita en el entorno, pero los vamos a dejar de la	
334	ventana para afuera y por favor les voy a pedir a todos que cierren	
335	sus ojos, tomen una respiración profunda, les pido que traten de	
336	conectarse aquí en este momento, con ustedes, con su grupo, sé	
337	que hay ruido, niños, pero por este momentito vamos a dejarlos un	
338	ratito ahí afuera sin atenderlos a ellos, más bien atendernos a	
339	nosotros, como te comenté hace un momento voy a leer un	
340	pequeño cuento, es un cuento muy cortito que se llama la tristeza y	
341	la furia. Empiezo a leerlo.	
342		
343	En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar o	
344	quizá donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta,	
345	en un reino mágico donde las cosas no tangibles se vuelven	
346	concretas, en este reino había una vez un estanque maravilloso,	
347	era una laguna de cristalina y pura donde nadaban peces de todos	
348	los colores existentes y donde todas las tonalidades existían.	
349		
350	En este estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse	
351	haciéndose mutua compañía la tristeza y la furia. Las dos se	

352	quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al tanque, la	
353	furia apurada, como siempre está la furia, urgida, sin saber por qué	
354	se bañó rápidamente y más rápidamente aún salió del agua, pero	
355	la furia es ciega o por lo menos no distingue claramente la	
356	realidad, así que desnuda y apurada se puso al salir la primera	
357	ropa que encontró y sucedió que esa ropa no era la suya sino la de	
358	la tristeza y así vestida de tristeza la furia se fue, muy calmada y	
359	muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar en	
360	donde está la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro o mejor	
361	dicho sin conciencia del paso del tiempo con pereza y muy	
362	lentamente salió del estanque.	
363		
364	En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba, como todos	
365	sabemos si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedarse al	
366	desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al	
367	estanque, la ropa de la furia.	
368		
369	Cuentan que desde entonces muchas veces uno se encuentra con	
370	la furia que es ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos	
371	le tiempo de mirar bien encontramos que esta furia que vemos es	
372	sólo el disfraz y que detrás del disfraz de la furia en realidad está	
373	escondida la tristeza.	
374		
375	Como les dije este cuento es pequeñito, los personajes principales	
376	fueron la furia y la tristeza, las dos se metieron al estanque, se	
377	bañaron cada una a su modo y saliendo sin darse cuenta una se	
378	confundió con la ropa de la otra y así salió, entonces quiero que	
379	pongan otra vez como mucha atención en el último parrafito.	
380		
381	Cuentan que desde entonces muchas veces uno se encuentra con	
382	la furia que es ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos	
383	le tiempo de mirar bien encontramos que esta furia que vemos es	
384	sólo el disfraz y que detrás del disfraz de la furia en realidad está	
385	escondida la tristeza.	
386		
387	Entonces con esto terminamos este relato. Por el momento vamos	
388	a dejar este librito y poco a poco te voy a pedir que a tu ritmo	
389	vayas regresando aquí con todos nosotros.	
390		
391	¿Alguien que se anime a decirme qué entendió de este relato o	
392	cómo lo interpreta o qué pensó al oírlo?	
393		
394	Pues que muchas veces en vez de uno estar triste y en ves, o	
395	sea,...dentro de ti estás triste, es una forma de sacar tu tristeza,	

396	con enojo, no sé.	
397		
398	Yo también le di esa interpretación al cuentito y este se los puse	
399	con la finalidad como de meternos en ese tema, ese es como un	
400	claro ejemplo de cómo es muy fácil que tengamos una emoción	
401	dentro y no sepamos expresarla, no sepamos manejarla y la	
402	liberemos al mundo de otra forma y sí puedes liberarla, puedes	
403	demostrar algo, pero no lo que hay realmente en ti, entonces ese	
404	es como un ejemplo en cuento, de hecho este librito se llama	
405	<i>Cuentos para pensar</i> , entonces y son así muchos relatos chiquitos,	
406	diferentes, pero ese es uno que a mí se me hizo muy claro como	
407	para explicar cómo esto que a veces algunos solemos hacer.	
408		
409	Yo pienso que la mayoría, ¿no? Yo lo que entendí es las caretas	
410	que nosotros nos ponemos, yo por ejemplo, yo tengo, yo si quiero	
411	puedo poner una cara, por ejemplo, mucha gente desde mi	
412	adolescencia decían es que yo no te he visto enojado, ni nada,	
413	tenía facilidad para...una sonrisa y ellos ni sabían que pasaba por	
414	mi ...y yo me he fijado que hay mucha gente así, yo he conocido	
415	mucha gente muy orgullosa, muy engreída y...que son personas	
416	inseguras, que son personas insensibles...y están mostrando otra	
417	faceta, entonces yo me imagino que es así no, como que...	
418		
419	También las caretas nos sirven hasta para protegernos, ¿verdad?	
420		
421	Sí.	
422		
423	Y también para ir por la vida de una manera cómoda donde los	
424	otros nos aceptan con ese modo de ser, como otras	
425	necesidades...no siempre puedo ser muy bueno, muy malo, o sea,	
426	no siempre puedo ser igual, somos bien dinámicos, no, como	
427	personas, entonces esa es otra también como otra interpretación	
428	del cuento y sí con mucho sentido, mucho, cuántas caretas nos	
429	vamos poniendo según la situación, no, o sea, vamos de caretas	
430	de que pongo un sentimiento en lugar del otro y por qué hago esto,	
431	no sería más fácil expresar mi tristeza, mi real sentimiento, que el	
432	enojo, para qué me sirve el enojo y podemos empezar a	
433	cuestionarnos mucho, no, como para encontrar en realidad qué es	
434	mejor para resolver tal o cual situación, ¿el enojo me ayuda? O	
435	¿me ayudaría más en realidad expresar mi sentimiento	
436	verdadero?, que puede ser desde la tristeza, la vergüenza, puede	
437	ser cualquier otro, no necesariamente el que estoy reflejando,	
438	entonces por qué hago esto, ¿me funciona, no me funciona, qué	
439	hay detrás de todo esto, no? Puede haber muchas cosas.	

440		
441	Entonces ahora como que vámonos por todos estos pensamientos	
442	y les voy a pedir que ahora sí tomen su hojita y que si les surge	
443	algún otro pensamiento referente así como ahorita lo estuvimos	
444	comentando que lo pasmen y también que plasmen algún episodio	
445	de su vida donde les haya sucedido algo así, algo similar, algo que	
446	relacionen con el tema, con el cuento, con las palabras que han	
447	dicho sus compañeros.	
448		
449	Recapitulando, plasmen en su hojita, por favor, si a parte de lo que	
450	comentamos este cuento o lo que compartimos les hace generar	
451	más ideas que lo puedan compartir con el grupo y aparte una	
452	vivencia, un momento así muy particular donde ustedes	
453	identifiquen que han hecho esto, que se han puesto una careta,	
454	que han usado un sentimiento en lugar del que realmente está así	
455	como en ebullición dentro de ustedes.	
456		
457	¿En palabra o?	
458		
459	Como tú lo necesites expresar.	
460		
461	(Dinámica)	
462		
463	Creo que todos terminaron, ¿verdad?	
464		
465	Ok. ¿A alguien le gustaría empezar, compartirnos qué puso en su	
466	hojita?	
467		
468	Hace dos días yo estaba en mi casa con el niño, con mi hijo y yo	
469	estaba lavando una ropa y él pues estaba viendo la televisión, pero	
470	estaba paradito a un lado de la cama y como yo estaba entretenida	
471	doblando la ropa no vi que se movió y fue y agarró una jarra con	
472	agua y me la tiró toda, pero yo pensé de momento que había sido	
473	la leche, porque ya me había tirado una lata de leche hace días.	
474	Entonces pensé que era la leche y volteé y le grité, le dije Diego	
475	qué hiciste, pero yo estaba enojada, o sea, le puse la cara de	
476	enojada pero realmente no estaba enojada, sino que quería que	
477	viera que no estaba bien que me hubiera tirado el agua, porque	
478	...derramarse toda el agua y la jarra pues estaba llena y el niño se	
479	quedó así y empezó a llorar y sentí yo como que mi expresión	
480	pues claro que no era así como de ah pues no pasa nada no, sino	
481	que era de enojo y empezó a llorar, ah sentí así como que la jarra	
482	me la hubiera echado a mí, y le dije no llores pues no pasa nada y	
483	el niño se me queda viendo y me empieza a mandar besos y fue	

484	así como que dije no, o sea, no fue lo correcto, o sea, le hubiera	
485	dicho pues simplemente no pasa nada y realmente no pasó nada	
486	pues se tiró y ya, pero fue así como que mi doble cara de según yo	
487	estaba enojada pero cuando lo vi así ah dije no, no fue lo mejor	
488	pues y creo que de ahí para acá ha hecho cosas pero ya procuro	
489	no ponerle la cara de enojada ni gritarle, porque fue la única vez	
490	que se lo he hecho y pues lo asusté mucho.	
491		
492	Ver su carita de susto sí te reviró, ¿verdad?	
493		
494	Sí.	
495		
496	Es como que lo observas, ves su susto y ves que lo que hizo como	
497	que no corresponde a lo que estaba recibiendo el niño, ¿algo así?	
498		
499	Ajá, sí, sí, porque realmente no pasó nada simplemente pues la	
500	tiró, le tenía que secar y ya y pues no, o sea, pues no...para el	
501	susto que le di, porque sí lo asusté. Y bueno creo que no, no es	
502	como lo único a mí me pasa, por ejemplo, también aquí que la	
503	gente tiene otra impresión de mí por estar en el lugar donde estoy,	
504	pero lo que la gente no ve es que yo acato indicaciones de otras	
505	personas y la gente he visto y escuchado cosas que yo soy así	
506	como muy agresiva, que soy muy enojona, pues de muchas	
507	formas, pero realmente las personas que se acercan a mí ven que	
508	no es como me pintan pues afuera y pues bueno me queda claro	
509	pues por el lugar donde estoy, pero pues ni modo ahí sí creo que	
510	no puedo hacer como mucho.	
511		
512	Entonces tú actúas de una forma porque acatas ciertas reglas y	
513	como que a la gente a veces eso no le viene bien y dicen que eres	
514	de una forma de la cual no eres.	
515		
516	Ajá. Pues sí porque, o sea, el simple hecho de que yo diga no a	
517	algo que me están pidiendo, pero no es porque yo lo quiera, es	
518	porque tengo que acatar una indicación, entonces la gente no lo ve	
519	así, la gente lo ve así como que ah es bien sangrona, ah es esto y	
520	pues lo sé porque lo he escuchado, entonces pues digo ahí sí	
521	cómo le hago, no puedo hacer como mucho, porque igual ven que	
522	pregunto a la directora, bueno a quien me dé la indicación y saben	
523	que no es de mi parte, pero aun así me queda así como la careta	
524	de sangrona, de mala onda.	
525		
526	Y cuando escuchas que la gente dice eso, cuando sientes que te	
527	queda esa careta, qué pasa contigo, cómo te sientes.	

528		
529	Incomoda, incomoda porque pues no lo puedo hacer diferente, no	
530	puedo así como limpiar mi imagen de decirle ah es que ya viste	
531	que no soy yo, no puedo hacer, tampoco así como hacerme la	
532	víctima, no.	
533		
534	Pero hay personas que te ven así, de una forma tal vez errónea, te	
535	ponen una careta, te enjuician y además está esa parte y tú dices	
536	pero es que yo no soy así, cómo eres.	
537		
538	Pues soy así como más relajada, soy como más abierta, pues sí	
539	así, tranquila, no soy tan enojona como me ven.	
540		
541	(Risas)	
542		
543	Pero es difícil aceptar que siendo de una forma te digan que eres	
544	de otra ¿verdad?	
545		
546	Sí.	
547		
548	Algo así como ah yo no soy así, por qué dices eso de mí, por qué	
549	dicen eso de mí....incomoda, tal vez hay algo de molestia también	
550	ahí.	
551		
552	De repente sí, pero.	
553		
554	Es una parte de las caretas y volviendo un poquito a lo de Diego,	
555	¿entonces qué sentimientos había ahí como para tratar de	
556	recapitular y cerrar, hubo enojo, en Diego hubo miedo, pero cuál es	
557	el sentimiento real que hay en esa relación?	
558		
559	Amor. Porque no, o sea, no era el que me haya enojado tanto, sino	
560	que yo quise, como quise hacerlo ver que no estuvo bien hecho	
561	que lo hubiera tirado, pero lo que provoqué fue más bien miedo	
562	hacia él.	
563		
564	¿Y ahí crees que haya una forma donde bajo el sentimiento	
565	predominante que es el amor le hubieras podido decir de esa jarra	
566	que estuvo mal, en lugar de asustarlo tanto?	
567		
568	Sí.	
569		
570	¿Cómo qué le hubieras podido decir a Diego?	
571		

572	Pues no te preocupes, no pasó nada, que fue lo que finalmente le	
573	dije pues no te preocupes no pasó nada, hazte para acá, para	
574	poderle secar y limpiar.	
575		
576	¿Pero eso fue un poquito después, qué tal si te detienes en el	
577	preciso momento donde en cámara lenta ves caer la jarra, en lugar	
578	de ponerte así, qué otra cosa?	
579		
580	Jalar, pues hubiera intentado jalarla para que no se tirara.	
581		
582	Jalarla o hacer otras cosas, verdad, porque hay alternativas,	
583	porque el resultado final, eso de asustar a Diego no te gustó.	
584	Como una maraña rara que hacemos a veces ¿no?	
585		
586	Sí.	
587		
588	Pues, o sea, estoy segura que no es lo que querías, pero pues lo...	
589		
590	Sí.	
591		
592	Como que es regresar un poquito como al tema que hemos	
593	mencionado, no, de ir generando nuestras alternativas, nuestros	
594	diferentes modos de ser y estar, que es trabajo de día a día.	
595		
596	Sí.	
597		
598	Porque nunca uno sabe ah en cinco minutos Diego va a tirar una	
599	jarra.	
600		
601	Gracias Adriana por compartirnos esto.	
602		
603	Hola Lupita. Buenos días.	
604		
605	Quién va a ser nuestro siguiente voluntario.	
606		
607	Yo. Pues yo, este, a lo que entendí pues yo lo vivo con mis	
608	cuñadas, con las esposas de mis hermanos, yo siento como que	
609	no nos, yo pienso que no nos quieren, o sea, se ve, se demuestra,	
610	entonces yo veo como que yo ya estoy cansada de pues la verdad	
611	ser hipócrita, no, porque van a mi casa, o sea, cada domingo, cada	
612	sábado, el día que les toque ir van con todos sus niños, el esposo	
613	de una de ellas, bueno no es el mayor, o sea, es de los hombres el	
614	mayor, es más chico que yo, yo soy una de las mayores de mi	
615	casa, él tiene un genio muy feo, es policía, pero o sea, es una	

616	persona que no la sacas de, siempre tiene la razón, aunque no la	
617	tenga él siempre, siempre, entonces para evitar esos problemas mi	
618	cuñada es igual que él, mi cuñada le gusta mucho opinar, entonces	
619	van a la casa y los niños son pues bien serios, o sea, saludan a	
620	fuerzas, o sea, yo voy y los busco, les busco la cara, les doy	
621	besito, hola cómo estás, o sea, buscarles, cómo estás, entonces	
622	tengo que tratarlos bien, o sea, yo soy así, yo soy bien cariñosa, a	
623	mí me gusta ser así con todo niño, hasta con todas mis amigas y, o	
624	sea, me gusta demostrar lo que siento por mis amigas, las estimo,	
625	las quiero y yo las saludo, les doy su beso, las abrazo, o sea,	
626	porque las estimo y a mis amigos igual.	
627		
628	Entonces ella son pues no le gusta ir a la casa, lo que quiero decir	
629	que lo que siento yo no lo puedo decir, el sentimiento pues que yo	
630	siento y ellas también, o sea, yo a fuerza les ah hola, no me gusta	
631	eso, tratarlas bien si yo siento que ellas no son así conmigo yo	
632	tampoco porque voy a ser así, siento que soy bien hipócrita con	
633	ellas, que no demuestro lo que siento sino que doy otra cara, pero	
634	porque ellas así son, el otro no, el otro es bien pasivo, pero la	
635	esposa del otro que es bien tranquilo es tranquila, dice mi mamá	
636	mija pues que hay que llevarnos la fiesta en paz, o sea, para qué,	
637	le digo yo tampoco no les digo, ellas sí, si por ejemplo, yo salgo del	
638	cuarto y si por aquello que se me olvida saludarlas se levantan y	
639	se van porque ya les hice yo mala cara así son ellas y o sea,	
640	cuando van hasta me siento rara, le digo a mi mamá me siento	
641	rara, o sea, y todas así mis hermanas, o sea, nos sentimos raras	
642	porque no somos nosotros cuando están ellas y pues no, o sea,	
643	son personas de que no, nomás un rato están en la casa, vienen	
644	cada, unas vienen cada mes, otra viene cada quince días y nada	
645	más una o dos horas las que...pero no me siento a gusto pues, yo	
646	digo que soy así como...a lo mejor no demostrar mis sentimientos	
647	con ellas, pero no porque no quiera yo...	
648		
649	Entonces a ver, para tratar de entender bien, o sea, me queda	
650	claro que no eres como tú eres con ellas.	
651		
652	Ajá.	
653		
654	Que dices que te sientes hipócrita porque no eres así con ellas así	
655	como tú eres, pero qué sentimientos son los que exactamente no	
656	les demuestras.	
657		
658	Este, te vuelvo a decir, o sea, yo soy bien, me gusta expresar, soy	
659	muy donde quiera, o sea, muy risu..., o sea, me gusta sonreír, me	

660	gusta no sé hacer cosas que cuando están ellas así o igual, o sea,	
661	los niños tampoco no me gusta, porque tiene una de ellas tiene	
662	una niña chiquita y no hayas ni como agarrarla, o sea, si la agarro	
663	así se enoja, si la agarro así, o sea, hasta me siento rara al abrazar	
664	a la niña, como que si no fuera nada mío, ah si la abrazo se va a	
665	enojar, así me siento, o sea.	
666		
667	¿Pero si se enojan o tú lo piensan?	
668		
669	Sí, o sea, dicen, ah no me la agarres así, o sea, dicen ellas sí	
670	dicen, no es que después le pasa esto, no la abrases y no la	
671	agarres así porque lo que sea, a mi hija también no le permiten	
672	que se les arrime a los niños, dice mami dice es que yo la quiero	
673	agarrar, dice por qué no me dejan, yo le digo no mija es que está	
674	enfermita o tú estás enfermita, después se enferma ella o después	
675	te enfermas tú y ya, pero rara me siento rara, de hecho casi por	
676	allá de vez, yo creo cada...vamos a sus casa...pues no soy, como	
677	soy ahorita, como soy con mis amigas, como soy con mi mamá no	
678	soy, o sea, en ese rato no soy la persona, me siento rara, me	
679	siento hasta mal, porque no soy así, ay dios mío yo no soy así,	
680	tengo que ser en pocas palabras como hipócrita, sí, y esto, o sea,	
681	todo lo que digan ay sí, sabiendo que yo tengo tanto aquí para	
682	decirles.	
683		
684	Por qué no puedes.	
685		
686	Porque mi hermano es muy agresivo, ¿si me entiendes?, él luego,	
687	luego se va a los extremos. Un día, una ocasión mi sobrina...ella	
688	su problema, o sea, estaba platicando, llegó mi hermano y mi	
689	cuñada de visita, fue en diciembre, antes de diciembre, fue ella	
690	entonces estaba platicando, como su hija de ella tiene años y un	
691	día, o sea, se quedó a dormir con mi sobrina, o sea, la invitó mi	
692	sobrina que a una pijamada, yo le dije a mi sobrina sabes que mija	
693	no, porque tú no estás bien y la niña pues no la niña pues ni habla	
694	casi la niña para qué la invitas, sí tía, bueno está bien, pero yo las	
695	estaba, o sea, yo las vigilé porque se quedaron en mi cuarto, yo	
696	dije órale, sale yo también hago la pijamada con ustedes en mi	
697	cuarto, entonces traía su tablet, mi sobrina traía su tablet, la mayor,	
698	la de 16 años, entonces una de las más chiquitas, hija de mi otra	
699	hermana no sé que sacaron que kity, que hello kity que tenía el	
700	chamuco, el diablo adentro, que no sé qué, yo les quité la tablet,	
701	les dije eso sí que no, eso no estén viendo porque no está bien y	
702	ya es noche ya duérmanse y me dijo Lupita, mi sobrina, tía dice	
703	pero es que yo no la puse, dice yo no le enseñé, yo sé mija, la otra	

704	más chiquilla, la de diez años es bien tremenda, y ya dice yo la	
705	puse tía no regañes a Lupita yo la puse, le digo es que no la estoy	
706	regañando, nada más ya dénmela, sí igual me dieron la tablet, me	
707	entienden, me obedecen, me la dieron y ya, nos dormimos y se fue	
708	su niña a su casa.	
709		
710	Al día siguiente vinieron su papá, mi hermano y mi cuñado se	
711	fueron, a los ochos días vuelven, se me hizo raro, porque ellos	
712	son los de cada mes y vuelve a los ocho días y ah hola, y estaba	
713	mi mamá, esta mi hermano el más chico y estaba mi sobrina, mi	
714	hija y yo y llegaron nada más ellos dos, con la niña más chiquita,	
715	entonces estábamos platicando en el cuarto y pues sí, mi sobrina,	
716	o sea, siempre lo abrazaba, ay tío te quiero mucho, la de años, y	
717	ese día llegó oye Lupita, o sea, llegó como agresivo, por qué le	
718	enseñaste, esta Emy, mi sobrina, no ha dormido en toda la	
719	semana que porque tú le enseñaste una mona que asusta, que no	
720	sé qué y luego mi cuñada le dijo sí Lupita, pero mi sobrina, pues	
721	andaba mal, pero es que yo no fui, dice yo no fui, fue Melissa, ay	
722	no, o sea, se levantó mi hermano, no la verdad ese día yo lo corrí	
723	de mi casa, se levantó mi hermano, le dio dos cachetadas a mi	
724	sobrina la de años, se quitó el fajo y le dio tres fajazos, o sea,	
725	porque le contestó así a mi cuñada, uh no, ese fue, es muy	
726	agresivo, por eso te digo es muy agresivo, te lo juro que yo me	
727	quedé así, porque eso fue rápido y a mi sobrino se le vino un	
728	ataque así no sé, se puso muy mal, hasta la tuvimos que llevar	
729	al...la tuvimos que llevar o sea, de un ataque de histeria, no sé y a	
730	él no le importó, o sea, y lo que hizo, o sea, a mí no me hace nada,	
731	porque yo le digo yo no te tengo miedo, tú eres mi mayor y me	
732	tienes que respetar, aunque no estés viviendo en esta casa,	
733	aunque ya hayas hecho tu visa nos tenemos que respetar y pues	
734	vete porque esto que hiciste no estuvo bien.	
735		
736	Entonces hasta mi mamá dice, no mija no le digas nada, dice ya	
737	ves como es de agresivo mejor evitar y por eso así más calmada	
738	me la llevo con ellos y más con ella, con mi cuñada, porque ella	
739	nada más está viendo si hay una mala cara si hay esto y ya va y le	
740	dice a mi hermano y ya echa pleito. Es una persona que si hablas	
741	bien y todo, pero no sé si por el ser policía, no no hay pretextos mi	
742	hermano siempre ha sido así desde chico, siempre todo el tiempo	
743	ha sido así y por eso mejor así, no me siento que soy yo cuando	
744	estoy con ella y más con estar con ella, o sea, con la otra todavía,	
745	la que no le gusta que le agarren a sus niños no le hace.	
746		
747	(Risas)	

748		
749	Pero eso es lo que me siento pues. Con mis hermanas es bien	
750	diferente pues, dice mi mamá es que son mis hermanas, no le	
751	hace aunque sean mis hermanas, o sea, pues son muy diferente a	
752	sus niños yo los trato pues como mi hija, como si fueran mis hijos,	
753	porque siempre han estado conmigo, los niños, o sea, son tres de	
754	mi hermana la más grande y dos de la que es la de en medio pues,	
755	son cinco y desde que recién nacidos ahí están, ahí están, se les	
756	trata igual, porque pues uno los quiere como si fueran tus hijos	
757	porque desde que nacieron ahí están y los ves diario y los cuidas	
758	diario, pero a sus niños pues de ellas, de hecho, o sea, a una de	
759	ellas se le murió, le mataron a un niño pues lo atropellaron, de la	
760	edad de mi hija, o sea, tenía tres años y medio cuando mi hija	
761	tenía tres años y medio, entonces ahorita ella tiene una niña	
762	chiquita, pero es igual, o sea, no cambia, ni porque pasan cosas	
763	feas, o sea, no cambia, mi hermano...el esposo de la que tiene la	
764	niñita uh es un alma de Dios, un alma de Dios y pues a él yo sí le	
765	platico a él, es que fíjate que, tú no le hagas caso, tú tranquila,	
766	veme a mí.	
767		
768	(Risas)	
769		
770	Le digo es que sí me siento mal, me siento así soy hipócrita, dice	
771	mi mamá pues yo también, mi otra hermana yo también, todas	
772	somos, porque ah...yo no soy tan así de que ay cuidar mis	
773	palabras para no ofenderlas a las señoritas, como cada que vienen	
774	y se van, como que respiro, no porque no, son mis cuñadas y sí las	
775	respeto y sí las quiero, pero no me gusta como son, jamás les he	
776	dicho, ni hemos, o sea, peleando, ni mucho menos ni nada pero	
777	como que es mucho la tensión, o sea, que no debería de ser así,	
778	pero así es, ahí sí no puedo cambiar nada.	
779		
780	Entonces te escucho como que te produce como mucha tensión	
781	que tengas como que guardar las formas con ellas, que es una	
782	parte que propiamente no te gusta a ti, guardar formas, ¿pero qué	
783	parte de ti sí les puedes ofrecer a ellas, qué parte de ti puedes	
784	decir aunque sea con esto sí soy yo, y ellas son esto, esto, esto, sí	
785	me produce tensión, sí esto, pero qué parte de mí sí puedo sacar	
786	cundo están ellas?	
787		
788	Cuando jugamos, o sea, yo trato de que están así, jugamos lotería	
789	o jugamos lo que sea, vénganse vamos a jugar ahí es donde saco,	
790	ah no tú tramposa, o sea, porque estamos jugando y ahí les digo.	
791		

792	(Risas)	
793		
794	Aprovechas.	
795		
796	Ahí les digo todo, en la lotería y vamos a jugar lotería ¿muchachas	
797	no quieren?, sí, sí, estamos jugando, estamos jugando, pero la	
798	verdad sí ahí les saco todo lo que, y ya de vez en cuando no diario	
799	jugamos, pero no saco todo lo que debería de sacar pero sí ahí es	
800	donde medio poquito me desquito.	
801		
802	Ok. Esa es una acción.	
803		
804	Ajá.	
805		
806	Y creo que es una alternativa que incluso te está funcionando y en	
807	cuanto a sentimientos que es algo que nos define muy fuerte como	
808	personas, qué sentimientos sí puedes sacar, qué sentimientos sí	
809	puedes demostrar para que seas tú y no le haga ruido a ellas.	
810		
811	Qué sentimiento. Pues es que yo sí, yo quiero mucho a mis	
812	hermanos y también a ellas las quiero, pero sí, o sea, sí me gusta	
813	saludar y de beso y los abrazo, o sea, como que ahí también, ahí	
814	sí estoy demostrando pues eso.	
815		
816	(Risas)	
817		
818	Cuando llegan no, eh, cuando se van así, o sea, igual a mis	
819	sobrinos, los abrazo, soy de así a veces hasta les meto una	
820	nalgadita, los quiero mucho, a mis hermanos también aunque seas	
821	como seas pero te quiero mucho que te vaya bien, o sea, ahí es	
822	donde yo pienso que saco, que sí siento eso de verdad, cuídate	
823	mucho ...y así, también a mis cuñadas, que les vaya bien, que	
824	Dios los acompañe, o sea, como que ahí saco lo que siento, pero	
825	también cuidar pues lo que hago con ellos y pues no nada más yo,	
826	o sea, mis hermanas también son iguales, a veces cuando se van	
827	dice ah ya quería decir esto, ya quería hacer esto, ah pos hazlo.	
828		
829	Y al menos hay un par de elementos donde sí eres tú a pesar de	
830	que están ellas, entonces aunque sea en un pedacito sí puedes	
831	ser tú.	
832		
833	Siempre como que estoy buscando la manera de qué hago, qué	
834	digo para descansar, para no estar siempre así como no sé, me	
835	siento como en una que no soy yo, cuando sí nos ponemos a	

836	platicar sí saco cosas de que ah fíjate que una amiga es así, es	
837	bien sangrona, es esto, pero la verdad se lo estoy diciendo a ellas	
838	y yo también pienso que ahí saco lo que estoy sintiendo en ese	
839	rato, pero la verdad se lo estoy diciendo a ellas, o sea, digo que es	
840	una amiga, pero es para ellas, dice mi mamá que forma tienes de	
841	fregar a la gente, le digo no mamá es que.	
842		
843	Es una forma en que lo sacas de ti, lo expresas. Qué crees que	
844	pasaría si fueras más directa de una manera muy amable, pero	
845	más directa.	
846		
847	Qué creo yo que pasaría con ellas, se enojan, o sea, es un motivo	
848	de que ya no vengan un mes o dos meses.	
849		
850	Y si no vienen un mes, dos meses, qué pasa.	
851		
852	Pues nada, pero mi mamá es la que por qué no vienen mis	
853	hermanos, pero sí, o sea, una tiene como 13 años de casada y la	
854	otra tiene 12 años, entonces no es de que tangan o tres años que	
855	las estoy conociendo, o sea, siempre han sido así y siempre ha	
856	habido así problemitas, pero ya una ya sabe...porque siempre...es	
857	que tú la viste así y no la tienes que ver así, no entonces me voy a	
858	tapar los ojos cuando venga o no voy a estar, tú dime, es que a	
859	ella no le gusta que la veas así, es que a ella, uy me voy a sacar	
860	los ojos, qué hago y como que fueron pasando los años y más.	
861		
862	Un día mi hermana, otra de mis hermanas estábamos platicando	
863	así en bolita, ella tenía a su niña recién nacida y mi hermano	
864	también tenía su niño, entonces me acuerdo que yo le dije a mi	
865	cuñada ay préstame tu niño y ella me dijo nomás agárramela bien	
866	no la vayas a tumbar, pero según ella bromeando, y me quería	
867	sacar una foto con la niña, le digo tómenme una foto con la niña y	
868	con mi sobrino, el de mi hermana también son de la misma edad,	
869	del mismo mes, recién nacidos, entonces sabe cómo le hice, pero	
870	cómo se me van a caer y el niño se me fue, pero yo lo tenía bien	
871	agarrado, y dice mi hermana aguas eh porque no es basura o sabe	
872	cómo, estaba el bote de basura, pero ella bromeando, no es	
873	basura eh, se te iba a caer a la basura, cómo crees que es basura,	
874	entonces ella tomó eso, mi cuñada tomó ya se fueron a su casa y	
875	allá en su casa le dijo ella a mi hermano, tu hermana le dijo basura	
876	a la niña que fuera basura para aventarla al bote de la basura, o	
877	sea, eso no es cierto, le dijo pero a su hijo, mi hermana llega bien	
878	agresivo a quererla golpear a mi hermana, le digo fíjate bien, o	
879	sea, porque son palabras fuertes, yo ese día le dije a ella, le digo	

880	fíjate bien lo que dices porque no es ni siquiera te nombró a ti, ni	
881	siquiera nombró a la niña, fíjate lo que hiciste, o sea, el problemón	
882	que ibas a causar, porque hasta crees que yo iba a dejar a mi	
883	hermano pues está altote y todo, pero a mí él me respeta, como	
884	que topó conmigo, le digo fíjate lo que ibas a causar por nada más	
885	por esto una mentira.	
886		
887	Entonces desde ahí empezamos a tener como que...y a cuidarnos	
888	y a cuidar como vemos, y a cuidar nuestras palabras, por eso te	
889	digo no me siento que soy yo, o sea, es un sentimiento que tengo	
890	aquí y lo que demuestro es otro sentimiento con ellas. Y pues	
891	hasta ahorita...ya había aguantado poquito, pero no, ni tanto,	
892	porque el sábado se puso una, se enojó bien mucho, porque como	
893	le hicimos una cena a mi mamá una fiestecita y se enojó, se	
894	indignó porque él no alcanzó, o sea, por qué todos estuvimos	
895	organizando qué onda, le hablé, oye vas a venir, ni voy a ir porque	
896	no quiero, porque no quiero ir a armar un desmadre ahí, y yo qué,	
897	yo me quedé, por qué, por qué, porque no me hablan, dice si yo, a	
898	mí me tienen que hablar primero que a todos, sabes que, le digo	
899	discúlpame, relájate y nos vemos mañana si quieres venir a ver a	
900	mi mamá, yo porque ay Dios mío no me vaya a querer venir a	
901	golpear.	
902		
903	(Risas)	
904		
905	Nada más porque entre todos organizamos su cena de mi mamá y	
906	está enojado, está enojado porque él no autorizó, ni modo y todo el	
907	tiempo, es lo único que siento yo, o sea, que yo o sea con la	
908	demás gente yo no soy hipócrita, yo no le digo esto y siento, o	
909	sea,...pero sí siempre hemos tenido ese problema ahí en la	
910	casa...vienen, los saludo, hola cómo están y ah ahorita vengo voy	
911	a ir a un mandado y ya me voy, por lo mismo, es mi hermano, o	
912	sea, lo quiero mucho, pero también y nadie somos así, nomás él, o	
913	sea, todos somos unidos y él es el como dice mi mamá, como que	
914	el arrocito prietito, por más que hemos hablado y yo le he dicho tú	
915	necesitas ayuda psicológica ahí donde estás en tu trabajo no te	
916	dan, sí, sí hay psicólogo, le digo entonces, le digo pues ve,	
917	arrímate, me dijo hasta lo que no, pero no le hace y es una	
918	persona, así, ¿si lo conoces tú?	
919		
920	Ajá.	
921		
922	Así ay le digo de verlo, ay dios mío.	
923		

924	(Risas)	
925		
926	Entonces creo que a través de dijiste 12 y 13 años sí te das cuenta	
927	de que son así y que es muy poco probable que cambie.	
928		
929	Ajá.	
930		
931	Pero también mencionas tú que has generado también como	
932	alternativas, tu lotería, tu hablarles de cierta manera, tu salirte a	
933	tus mandaditos cuando están y cosas que puedes ir todavía	
934	generando, o sea, son familia y por lo que me cuentas, por tu	
935	mamá, por todo eso, no creo que vayan hacer así una separación	
936	drástica.	
937		
938	No, pues no.	
939		
940	Entonces estas alternativas que tú has generado son muy valiosas	
941	y lo que más quiero rescatar de ahí es lo que te decía hace rato	
942	que ahí a lo mejor sí eres tú, o sea, no perder de vista que a través	
943	de ciertas acciones sí puedes ser tú y como que fomentar aquellas	
944	donde te sientas como más cómoda si es el beso, el apapacho, la	
945	bendición si es eso, como que mantenerlo o fomentarlo.	
946		
947	Yo veo que mi mamá también, o sea, mi mamá se calla mucho,	
948	porque ella dice que ella, mi mamás es muy clara, pero ahí	
949	también se calla mucho, todas estamos yo creo que en la misma	
950	situación, todas mis hermanas, con ellas, o sea, como yo te estoy	
951	diciendo, está mi hermana, o sea, todas estamos así, de que lo	
952	sacamos...ay es que ya no hay cómo hablarle a fulanita, pues	
953	déjenla, ay es que se enoja de todo, pues que se enoje, ni modo,	
954	ya nomás hay que estar preparadas ...que venga el otro a echar	
955	pleito.	
956		
957	(Risa)	
958		
959	Pero a nosotros no, no, a mí me dice y me dice, pero jamás me ha	
960	y no de que tú digas golpeador de las mujeres ni nada, yo no sé	
961	ese día por qué le pegó a mi sobrina, pro es un sentimiento que	
962	ella tiene muy fuerte con él, porque de por si ella está mal y	
963	todavía va y le hace eso de nada, o sea, por nada de eso le pegó	
964	y eso no está bien, pos ellas su papá nunca vivió con ellas, menos	
965	con ella, porque ella desde que ella tenía un año su papá se	
966	separó de mi hermana pues, entonces ella su figura paterna es mi	
967	papá, entonces ella nunca recibió un golpe de un hombre y llega,	

968	pues eso como que la fue más para abajo y pues no, no está bien,	
969	aunque pidió disculpas ya pidió esto, pero pues ya lo hecho, ya lo	
970	hiciste y ya es muy difícil pues ya no se puede reponer, aunque	
971	pidas disculpas, aunque quieras regalarle cosas, eso se pierde, él	
972	no sé cómo sea con sus hijos si así los trata, no sé, pero aquí no,	
973	en mi casa no, en la casa nunca ha habido golpes, ni violencia ni	
974	nada, o sea, para que venga aquí a ver eso, a hacer.	
975		
976	Como para ir como contando elementos y también cerrando un	
977	poquito, quisiera resaltar los elementos de responsabilidad y	
978	limites, porque pues él llega a una casa donde no es su casa.	
979		
980	No es su casa.	
981		
982	Y otra pues la responsabilidad que hay en lo que cada uno siente,	
983	no, así como tú estás asumiendo que te estás sintiendo incomoda,	
984	que te estás sintiendo hipócrita, que eso, tus cuñadas y hermanos	
985	sería bueno o más bien que tú sueltes esa responsabilidad y si se	
986	enojan, si esto, si lo otro, que se quede en su responsabilidad, no	
987	sé si eso te ayude también a liberar un poquito en este asunto de	
988	cómo te sientes,...sí que se enojen, sí que esto, sí que los que les	
989	toque a ellos para que tú te puedas preocupar de aquellos	
990	elementos que te ayuden a generar bienestar mientras estás en	
991	esa relación, en esa interacción, si te preocupas de y qué pensó, y	
992	cómo la vi, o sea, lo que hice y lo que siente es como mucho,	
993	entonces como hacer conciencia de lo que tú sientes, de lo que tú	
994	puedes hacer, de lo que ellos sientan, de lo que ellos piensen pues	
995	como que es su boleto, no sé si esto te hace sentido como para	
996	liberar un poquito en cada interacción que tengas con ellos.	
997		
998	Ajá.	
999		
1000	¿Mande?	
1001		
1002	Voy a tratar de hacerlo.	
1003		
1004	Puede ser algo que a mí se me ocurre, sí es como un cuadro	
1005	complejo, pero ese es un elemento que veo que tal vez si lo	
1006	sueñas puede ser un poquito más ligero para ti.	
1007		
1008	Y que vengan en todo el mes.	
1009		
1010	(Risas)	
1011		

1012	Voy a trabajarlo todo este mes, ya dentro de un mes pues ya que	
1013	vengan voy a...	
1014		
1015	Pues gracias Lilia.	
1016		
1017	De nada.	
1018		
1019	Son uno a las once.	
1020		
1021	Muchísimas gracias, eh.	
1022		
1023	No a ti Lilia.	
1024		
1025	Entonces recuerda que nos vemos el lunes.	
1026		
1027	El lunes, ajá, está bien.	
1028		
1029	Ok.	
1030		
1031	Gracias.	
1032		
1033	A ti, que te vaya muy bien.	
1034		
1035	Bueno pues aquí esta pausita porque Lilia ya se nos va, ¿alguien	
1036	más quiere ir al baño?	
1037		
1038	Yo lo que quiero es aire.	
1039		
1040	Aire.	
1041		
1042	Tengo mi gastritis bien inflada y siento que no me llega el aire y	
1043	siento que me ahogo, pero soy yo, no es el ambiente.	
1044		
1045	Pero crees que mejore un poquito si abrimos la ventana.	
1046		
1047	¿No?, correría un poquito de aire.	
1048		
1049	No.	
1050		
1051	Bueno les parece si nos paramos y cambiamos de lugar para	
1052	estirar las piernas.	
1053		
1054	Entonces abrimos el foro, cedemos la palabra a quien se anime.	
1055		

1056	Bueno yo en lo particular mucho tiempo me escondí o todavía me	
1057	escondo en la furia, en el enojo. Expreso lo que siento pero como	
1058	no veo resultados entonces vuelvo a lo mismo y es cuando yo sé	
1059	que estando enojada se hacen las cosas, entonces ya es así como	
1060	que un juego o una caída de siempre, sobre todo con mi esposo, él	
1061	es así como que ay bien relax, le digo, así como que tiene una	
1062	paciencia que yo no tengo a la mejor y siempre ha sido mi pleito	
1063	con él, entonces hablo con él, le expreso lo que siento, me dice	
1064	que sí que van a cambiar las cosas, vuelve a lo mismo, a veces le	
1065	he dicho sabes qué tienes déficit de atención también, le digo	
1066	tomate unas pastillitas de las de mi hijo, a ver si carburas porque	
1067	es lo mismo.	
1068		
1069	Entonces yo sí me escondo mucho en la furia para, a lo mejor no	
1070	que se haga lo que yo quiero, sino a lo mejor mi necesidad o lo	
1071	que siento, uno de los mayores pleitos con él es su forma de vestir	
1072	o su aseo personal, mucho tiempo, tengo que andar atrás de él,	
1073	mira, él está aquí se levanta tarde, se medio se peina, se medio se	
1074	cambia, ahí está la ropa, pero no lo hace, de repente la gente ay o	
1075	las señoras son las que ay tu marido mira cómo anda, qué hago	
1076	ahí, tienes las cosas yo no puedo andar atrás, pero sí te cansa que	
1077	la gente te diga...yo y mis hijos andamos dentro de nuestra	
1078	economía pues lo más posible que podemos, pero ya no puedo	
1079	hacer yo nada con él, entonces es como que me supongo de mi	
1080	coraje y se lo he expresado a él, sabes que mira arréglate,	
1081	cámbiate, tu hija ya tiene 13, 14 años, no esperes que te diga	
1082	papá me das vergüenza, que ya llegó a la edad en la que a los	
1083	muchachitos les da vergüenza todo sí, le digo no esperes a que la	
1084	niña te lo diga, me escucha pero ya al ratito él mismo se bloquea y	
1085	es cuando entonces entro yo con mi coraje y empiezo a gritar y	
1086	empiezo a decirle, él no discute, a veces yo le he dicho sabes qué	
1087	miéntame mi madre, pero no te quedes callado, porque no	
1088	responde, no dice nada, entonces es el, yo creo que por eso yo me	
1089	escondo en el coraje, la tristeza no me gusta mucho el sentirme	
1090	triste, como decía el cuento, el sentirme así, porque a lo mejor soy	
1091	muy chillona no me gusta estar en ese estado de ánimo, prefiero el	
1092	enojo y sentirme activa, sentirme que me muevo, el sentirme triste	
1093	no sé, nunca me ha gustado, ese estado de ánimo no me gusta.	
1094		
1095	Dices que así te escondes bajo el enojo.	
1096		
1097	Sí.	
1098		
1099	Que...con tu marido y ahorita mencionas la tristeza y quiero	

1100	entender si la tristeza es tu sentimiento predominante y lo tapas	
1101	con enojo o si lo sacaste ahorita.	
1102		
1103	Lo saco, saco lo que traigo, hablando expreso lo que siento, pero	
1104	no me gusta sentirme a lo mejor triste por lo que no se hace o los	
1105	cambios que quiero, los cambios que necesito, entonces prefiero el	
1106	enojo, el sentirme activa, el sentirme así, que el estar en un estado	
1107	de tristeza o estar llorando en mi cama o estar piense y piense y	
1108	piense, porque yo misma me llega el rato que explota más	
1109	entonces tengo que ...entonces como no funcionan las cosas...o	
1110	sea, por el enojo y sé que es cuando se hacen las cosas, tengo	
1111	mucho tiempo ahora sí que viviendo esta parte de la furia.	
1112		
1113	Te funciona porque se hacen las cosas.	
1114		
1115	Sí.	
1116		
1117	Y tú cómo te quedas después de que lanzaste tu furia.	
1118		
1119	Cómo me quedo. Pues yo creo que igual, porque no resuelvo a la	
1120	mejor o en el instante resuelvo las cosas, pero después pues	
1121	siguen igual.	
1122		
1123	Ajá.	
1124		
1125	Es un cuento de no acabar con mi marido, es lo que siempre ha	
1126	hecho y yo le he pedido...vamos a terapias, mira acompáñame, no	
1127	quiere, con mi suegra cuando le cortaron su pierna se encerraron	
1128	todos sus hermanos y pues les empezaron a hacer preguntas, a	
1129	sacar sentimientos, a sacar trapitos al sol, ya nadie quiso ir, porque	
1130	no, no les gusta enfrentarse, no les gusta sabes qué yo siento esto	
1131	y esto y esto, prefieren guardárselo...entonces es un caos su casa	
1132	porque no expresan, siempre es que me dijo, es que yo le dije,	
1133	bueno, por qué no vas y le dices lo que sientes y se quitan de todo	
1134	ese problema y se quitan el coraje que se traen, si no se caen bien	
1135	ya pues bueno no se caen, pero ya sacaste lo que traes, con mi	
1136	suegra pasó lo mismo y...cada quien se quedó con su sentimiento	
1137	cuando falleció mi suegra, todos querían hacer, nadie hizo,	
1138	entonces se echaron la bolita unos a otros, entonces es lo que	
1139	pasa yo le digo a mi marido, es que no sacas, no sientes, me	
1140	escuchas pero no cambias, no haces nada por cambiar su	
1141	persona, por cambiar no sé, por las buenas ya le he dicho, por las	
1142	malas también, no sé hacerlo cambiar o que cambie él su forma de	
1143	personal, no sé. Tengo años batallando con eso, bueno, bueno, no	

1144	es ciertos años no, como tres, cuatro años después de que nos	
1145	casamos sí se arreglaba..., pero de ahí en más volvió a lo mismo,	
1146	entonces digo o soy yo o es él...o que no lo motiva uno a ser...no	
1147	sé, mejor me escondo en el enojo.	
1148		
1149	Hablando de la emoción en particular, si tú misma...sabes que no	
1150	resuelves de raíz.	
1151		
1152	Sí.	
1153		
1154	Pero es una acción que te trae movimiento como inmediato, ¿no?	
1155		
1156	Sí.	
1157		
1158	O sea, cuando...pero no resuelves de fondo.	
1159		
1160	No. No resuelvo nada, tengo años batallando con este problema,	
1161	ahora sí como te digo me hago la al día, trato de ni frustrarme ni	
1162	para atrás y seguir adelante con este aspecto, sé que a lo mejor no	
1163	lo voy a cambiar y yo voy a seguir enojada y voy a seguir frustrada	
1164	y, pero quiero evitarle esa parte con los niños y que lleguen y le	
1165	digan los niños sabes qué papá me da vergüenza andar contigo,	
1166	ya le han dicho apa cámbiate o arréglate o péinate, pero él siente	
1167	como si lo estuviéramos molestando, como si lo estuviéramos	
1168	haciendo nada más por..., entonces ya sabe que si vamos a salir,	
1169	..esa ropa, va se cambia de mala gana y los tacos es algo que	
1170	hueles de un ratito si tú ahí te sientas en un puesto de tacos en	
1171	menos de diez minutos tú ya llegas a tu casa oliendo a tacos,	
1172	entonces imagínate diario, o la playera de la mañana en vez de	
1173	levantarse y agarrar la limpia va y se enjareta la que traía en la	
1174	noche del puesto, le digo cámbiatela...y sí me ha causado mucha	
1175	frustración esta parte, pero y es donde más la saco, te digo, hablo,	
1176	hablo, me enojo, vuelvo hablar, vuelvo a enojarme, pero siguen las	
1177	cosas igual, ...qué cambiar o qué hacer.	
1178		
1179	Cuando tú le dices cámbiate de ropa, haz esto, expresas	
1180	sentimiento, lo otro, lo otro, bueno, me regreso un poquito, nos	
1181	podrías como compartir un poquito más sobre cómo tú desde tu	
1182	necesidad le expresas a él estas cosas, cuando no se lo dices por	
1183	el enojo, o sea, cuando tú estás intentando de otras formas, cundo	
1184	no estás en la furia, cómo se lo expresas.	
1185		
1186	Cómo se lo expreso, ¡ay tantas veces! Le he preguntado por qué	
1187	no se arregla, por qué no trata de verse bien, oye mira te veías	

1188	bien guapo cuando andabas así, cuando te compraba esta ropa o	
1189	mira los niños están así, a mí me gusta verte arreglado, a lo mejor	
1190	ya no es el cariño que desde un principio porque pues han sido	
1191	muchos pleitos con él, pero nunca le digo te amo, porque pues ya	
1192	no lo siento.	
1193		
1194	(Risas)	
1195		
1196	Entonces si dices trato de ser amable, no ser grosera, no le digo ay	
1197	mi vida arréglate porque me gusta verte así, no, no lo soy ya, ya no	
1198	me nace esa parte, pero sí mira por el bien, el que los niños te lo	
1199	digan, arréglate, mira la gente te ve, la gente, tu puesto, el dar una	
1200	impresión, es mejor, ganas clientes, ganas, no es,...mi manera de	
1201	decírselo porque te digo ya en esa parte de cariñosa con mi marido	
1202	entonces no lo hago así, pero no soy grosera, no soy agresiva,	
1203	hablo con él, sobre todo porque me interesa la parte en que mis	
1204	hijos no le digan papá me das vergüenza.	
1205		
1206	Ajá.	
1207		
1208	Es donde no quiero que llegue a esa parte mis hijos con él.	
1209		
1210	Ajá.	
1211		
1212	Leo de repente ay apa hueles feo, el humor de los tacos es bien	
1213	penetrante, él ya sabe que a mí no se me tiene que arrimar recién	
1214	picado el cilantro porque eso lo odié desde el embarazo de Leo,	
1215	entonces él sabe que no se debe de arrimar, pero ya me	
1216	acostumbre a los tacos, sí es medio enfadoso todo el día el	
1217	tiradero aquí, el tiradero allá, pero no es lo mismo en la persona, sí	
1218	es, sí como que no sé, no sé, es así como que yo le he dicho la	
1219	pobreza no va junto con la mugre, es una de las cosas que	
1220	siempre le he dicho, no tenemos una economía para vestir a lo	
1221	mejor, mejor, pero vestimos bien, pero una cosa...y es mi manera	
1222	yo de expresarle a él, ya cuando no, ya cuando...cámbiate ya me	
1223	voy, ¿vas a llevarte esa camisa?, mira la traes llena de grasa, mira	
1224	la traes, ando atrás de él, como un niño de cuatro, cinco años que	
1225	tengo que cambiar y se lo he dicho, sabes qué tienes 40 años y ve	
1226	cómo estas, no es posible de que Leo vaya y se cambie si se ve	
1227	una manchita va el otro y se cambia, con Leo es un pleito de que	
1228	Leo llevas 3, 4 playeras al día, ama es que ya se ensució, mira lo	
1229	siento, pónela vas a estar dentro de la casa o ve y lávala para que	
1230	veas lo que uno se desgasta estar lavando la ropa tantos días y a	
1231	los tres días ya me está diciendo y no...uno por exageración y otro	

1232	porque no lo hace.	
1233		
1234	(Risas)	
1235		
1236	Entonces sí no sé, no sé con él, te digo ya tengo unos 7 años, 8	
1237	batallando con esto, yo le he dicho, le digo...de repente llega y me	
1238	quiere abrazar y yo así como que suéltame no, entonces de	
1239	repente me dice es que sabes qué, es que ya no tenemos	
1240	relaciones, cómo quieres que la tenga si no se me antoja por Dios,	
1241	de saber que a lo mejor lo toco y lo siento chicloso, así como que	
1242	ay, por los tacos, entonces sí dices....el cómo anda él.	
1243		
1244	Como anda él de.	
1245		
1246	Arreglado en su aspecto, en su, dices ay no qué le pasó a ese	
1247	señor, entonces no te creas sí es así como que, no sé cómo	
1248	hacerlo cambiar o qué es lo que tengo que hacer con él.	
1249		
1250	Suena como también muy pesado, mucha responsabilidad que tú	
1251	tengas que cambiarlo, no.	
1252		
1253	Sí.	
1254		
1255	Hace un rato que escuché Leo esposo, que los comparas en este	
1256	asunto de la ropa, pues a Leo te la creo que tengas que guiarlo	
1257	mucho en esto de oye todavía...ahora sí cámbiate, oye Leo, oye	
1258	Leo, es tu hijo...pero creo, así desde lo que yo alcanzo escuchar,	
1259	es como si quisieras o a lo mejor ni siquiera quieres, es como si	
1260	estuvieras tratando a tu esposo de la misma manera.	
1261		
1262	Yo a él le he dicho, sabes qué no tengo tres hijos, tengo cuatro	
1263	contigo.	
1264		
1265	No tienes, pero lo estás tratando como.	
1266		
1267	Sí, sí, sí.	
1268		
1269	Entonces tú misma.	
1270		
1271	Yo así soy.	
1272		
1273	Desde este pequeño momento que nos compartes lo alcanzo a	
1274	escuchar así que tú lo estás asumiendo como otro hijo, porque lo	
1275	estás tratando como tal, no lo tienes, me queda claro, es tu	

1276	esposo, pero es como si fuera uno por el trato que le das.	
1277		
1278	Ay en muchos aspectos también tengo muchos problemas con él.	
1279	Mi papá decía este viene deprimido eh, mi papá le decía, el	
1280	hombre un día después, cómo le decía, él es el un día después	
1281	del mañana, porque nunca hace las cosas y es así como que,	
1282	sabes qué, mañana tenemos que hacer esto, ah sí, tres, cuatro,	
1283	cinco días y no hacía las cosas, mi papá decía...tiene una	
1284	depresión, algo le pasa, pero si no quiere ayuda qué hago, yo le he	
1285	dicho a él sabes qué tú por tu lado y yo por el mío, ya no puedo	
1286	cargar contigo, ya con lo que tengo con mis hijos y sobre todo con	
1287	un...de la manera que él lo hace, igual en las cosas de la casa, si	
1288	hay un pago, él se encarga lo que es el gas, lo que es el agua y el	
1289	chivo y lo que es luz, agua, si tenemos megacable es porque yo lo	
1290	pago con lo que junto, con lo que trabajo, si es la ropa de los niños	
1291	yo la tengo que pagar o endrogarme, si ocupan zapatos yo, él no	
1292	pone ni un peso más, entonces pues digo de dónde saco, me	
1293	endrogo, pero yo sé que a mis hijos les faltan los zapatos, para él	
1294	no es, si los ve ya rotitos, espérenme a que junte, pero nunca	
1295	junta, entonces es así como, por eso te digo que es como un niño,	
1296	no sé si en su casa no le enseñaron nunca, no sé, no sé qué	
1297	hicieron en esa parte con él.	
1298		
1299	(Risas)	
1300		
1301	A la verdad tiene un problema y no lo ve, no sé, he tratado de ...de	
1302	ir a terapias, no quiere, en el único momento en que se activa es	
1303	más cuando le digo tú por tu lado y yo por el mío, pero dura el	
1304	gusto un mes dos meses y volvemos a lo mismo. Como yo le dije	
1305	hace poco, sabes qué, le digo mis hijos necesitan a su padre, le	
1306	digo el momento que yo decidí el casarme contigo fue mi	
1307	responsabilidad, le digo y mis hijos están contentos con su papá,	
1308	me ayuda mucho con ellos, pero lo que es en la economía, en	
1309	sentirse bien como no hay, no, no hay, entonces sí es, por eso te	
1310	digo prefiero a veces la furia, el sentirme así que estar metida en la	
1311	tristeza o en la frustración o expreso lo que siento, pero me	
1312	supongo en la furia, en el coraje, sé que así se hacen las cosas.	
1313		
1314	Mencionas que no te gusta estar en la tristeza.	
1315		
1316	No.	
1317		
1318	Ok. Que eres muy llorona, como que, o sea, si necesitas acción así	
1319	como que eso no te ayudaría a llegar al éxito, si te tiras, lloras y	

1320	así.	
1321		
1322	Sí.	
1323		
1324	Pero si expresas en base a esos sentimientos, o sea, si lo has	
1325	intentado, no propiamente que te pongas a llorar y todo eso, si no	
1326	expresar desde ese sentimiento, o sea, intentando hacerle saber la	
1327	tristeza, el dolor de todo eso.	
1328		
1329	Sí lo he hecho, sí hablo con él, sí y sobre todo lo hacía mucho	
1330	tiempo, lo esperaba hasta que llegara de trabajar, sabes qué siento	
1331	esto, mira los niños así, mira tú así, yo así, hablaba sin	
1332	esconderme, pero no, no funcionan las cosas, muchos años duré	
1333	callándome y vivía enojada hasta que aprendí a ver mis	
1334	sentimientos a expresarme, a saber si me siento mal, si no me	
1335	siento mal, si quiero estar acostada, si quiero estar parada, si	
1336	quiero llorar o no llorar, mis necesidades, pero no sé de verdad, no	
1337	sé si comprenda, ...a veces agarrar un cómo le llaman.	
1338		
1339	Mazo.	
1340		
1341	Un mazo y darle en la cabeza a ver si reacciona, pero no puedo,	
1342	nunca he llegado a los golpes con él por más que le he dicho es	
1343	miéntame mi madre, pero no te quedes callado.	
1344		
1345	Entonces la expresión como de tus sentimientos esos no te ha	
1346	funcionado, la furia te funciona momentáneamente, pero no	
1347	resuelve de raíz.	
1348		
1349	Sí, no resuelve, a lo mejor lo resuelvo dos, tres, cuatro semanas,	
1350	dos meses, pero.	
1351		
1352	Entonces como que queda claro que estas dos formas de ser no	
1353	han sido como las atinadas bajo las cuales estar en relación con él.	
1354		
1355	No.	
1356		
1357	Qué otras sí podían ser. Vamos escarbándole, cuál sí.	
1358		
1359	¡Ay es que lo intentado de tantas maneras!	
1360		
1361	Qué otras maneras has intentado que no sean esas dos que acabo	
1362	de mencionar.	
1363		

1364	Ay es que. O ayúdame tú más bien a ver de qué parte le puedo	
1365	dar o qué otra parte le puedo moverle yo ahí, porque yo, son las	
1366	formas, así como te lo digo es, son las formas que lo he hecho y	
1367	no, no me funcionan, a veces digo, pues él por su lado y yo por el	
1368	mío, pero eso de darnos un tiempo vamos a lastimar a los niños,	
1369	sabes qué ve a tu casa piensa lo que de verdad quieres, lo que no	
1370	quieres, pero sé que ahí voy a lastimar a mis hijos. Le he dicho	
1371	sabes qué vamos a darnos un tiempo, no quiere, llora y ya se	
1372	solucionan las cosas dos meses cuando mucho y volvemos a lo	
1373	mismo, es un caos esa parte, no sé.	
1374		
1375	¿Cuándo él llora, tú qué haces?	
1376		
1377	Al principio lloro, ya después me da coraje, porque de todos modos	
1378	si se queda callado ya no dice nada o llora y ya no dice nada, no	
1379	expresa, no dice lo que trae, entonces ya no expresa lo que siente,	
1380	de repente llora y se queda callado y se bloquea, igual que a	
1381	Leonardo, ya se le queda mirando al espacio y ya no saca	
1382	sus...me voltea a ver y cuando le empiezo a decir más las cosas,	
1383	más claras y qué es lo que pasa se vuelve a bloquear. Siempre ha	
1384	sido lo mismo con él.	
1385		
1386	¡Crees que sea como un bloqueo para no querer darse cuenta'	
1387		
1388	Yo lo he tomado ya así porque vas viendo actitudes, vas viendo y	
1389	que es lo que hacen y sí lo hace muchas veces y se lo he dicho, ya	
1390	no voy hablar más, ya me estás ignorando, ya te bloqueaste, ya no	
1391	me quieres escuchar, porque ya no llega ni el ajá, ya no contesta	
1392	mm, ya no hace gesticulaciones, ya no hace nada, entonces ya me	
1393	quedo callada, ya me quedo con mi coraje, ya me quedo con mis	
1394	sentimientos y	
1395		
1396	Y otra vez sin resolver.	
1397		
1398	Y otra vez sin resolver y se lo he dicho yo, es que sabes qué nunca	
1399	resolvemos nada lo resolvemos dos, tres días, dos meses y	
1400	volvemos a lo mismo. Yo le he dicho sabes qué no tengo un	
1401	apoyo, no tengo un apoyo de decir sabes qué pasa esto, pasa lo	
1402	otro vamos a solucionarlo juntos, no lo tengo, tengo que caminar	
1403	sola junto con mis hijos, por eso te digo tengo otro hijo con él. Él	
1404	está temeroso en que algún día le ponga el cuerno, pero le digo el	
1405	día que yo te lo ponga pues ahora sí yo creo que ya tienes que	
1406	estar...mucho tiempo eso fue, él era muy celoso, muy celoso, llegó	
1407	a buscar de repente al ...irme a buscar, tres veces me lo caché	

1408	hurgando en mi cajón de ropa interior para ver cuáles traía puesto,	
1409	5 años después él quería una almohada de ropa, ...lo que	
1410	compraba bonitos, pues decía bueno, quién sabe, como los	
1411	calcetines de repente se desaparecen, cuando desbarató esta	
1412	almohada ahí encontré todos mis calzones bonitos, este, yo esa	
1413	vez yo sí le dije, sabes qué, porque si ya me hablaban por teléfono	
1414	yo ya me sentía mal en que el otro se iba a sentir mal porque ya	
1415	estaba pensando cualquier tontería, llegó el momento en que le	
1416	dije sabes qué necesitamos tú por tú lado y yo por otro, porque ya	
1417	me hace sentir responsable de algo que no estoy haciendo, ya me	
1418	siento mal, si me hablan por teléfono, ya veía el teléfono y veía a	
1419	ver qué cara estaba haciendo, llegó a echarme encima a mi	
1420	cuñado, el esposo de mi hermana de que yo andaba con él,	
1421	siendo que él me conoció siendo una niña de 10 años.	
1422		
1423	Entonces llegaba y me decía hola...cómo estás, llegaba y me	
1424	abrazaba o me jalaba el pelo, era una amistad bonita que él no	
1425	entendía, cuando me entero, es que tú haz de andar con Pancho	
1426	por esto y por esto, le dije a ver espérame, el día que yo te ponga	
1427	el cuerno va a ser uno que me saque de pobre y se me queda	
1428	viendo, no seas, le digo el día que yo te ponga el cuerno no va	
1429	hacer nada más porque sí, nada más porque me gustó y ya, pero	
1430	sabes qué yo no tengo nada con Pancho, mi papá se dio cuenta,	
1431	un día tuvimos esa discusión, llega mi cuñado, mi papá estaba	
1432	sentado y llega Pancho y me dice hola hija cómo estás y me	
1433	abrazas así y me alborota el pelo, bien y ustedes, no pues también	
1434	y venía llegando mi hermana, sus hijos y todo.	
1435		
1436	Total, llega mi cuñado y me abraza y mi marido venía en el patio	
1437	con sus cosas y yo lo vi la cara de frustrado que puso porque mi	
1438	cuñado me abrazó, entonces le dije sabes qué Pancho le digo te	
1439	voy a decir algo, mi marido piensa que yo ando contigo, enfrente	
1440	de mi hermana, de sus hijos, de mi papá, mi marido se quedó así	
1441	pasmado, no Pepe es que yo mira yo la quiero la conocí cuando	
1442	era una niña, no tengo otro sentimiento, tú conoces a Pancho	
1443	cómo es, no tengo ningún sentimiento por ella, más que una	
1444	amistad bonita, la quiero como una hermana, mira esto, siempre	
1445	hemos sido así y Pepe no dijo nada, se quedó callado, dejó sus	
1446	cosas y se salió, dijo mi papá por qué lo hiciste, porque ya estoy	
1447	cansada apa de que me esté diciendo de algo que no tengo culpa,	
1448	que no estoy haciendo y que se dé cuenta él que él se está	
1449	haciendo daño solo no soy yo y una de las cosas, por las únicas es	
1450	que todo mundo se entere lo que está pensando y jamás volvió	
1451	hacer eso, la tercera vez que lo vi esculcando en mi cajón sí fui y le	

1452	dije sabes qué tu inseguridad es tu problema, necesito que agarres	
1453	tus cosas y te vayas porque yo ya no vivo tranquila, ya no podía ir	
1454	al centro en paz yo sola porque el otro estaba frustrado, un día fue	
1455	y le hizo, le armó un pancho a mi hermana porque yo me había	
1456	ido, iba a ser su cumpleaños y me fui al Aurrera a comprarle una	
1457	playera, mi marido como vio que me bañé, me arreglé y todo bien,	
1458	vio que me salí, no se fue a trabajar, llegó con mi hermana, dónde	
1459	está, yo le había dejado a los niños, Luis Fernando y Leo estaban	
1460	chiquitos, dónde está Nadia, ah fue al Centro, a qué fue, usted le	
1461	está tapando, usted le está haciendo, usted, mis hijos llorando por	
1462	ver s su papá alterado, yo no estaba, cuando regreso mi marido	
1463	muy sentado, muy orgulloso y le digo qué pasó, no fuiste a	
1464	trabajar, me cortaron la luz, al tiempo supe que se habían ido, mis	
1465	sobrinos se iban con él a trabajar y él me dijo no tía es que no	
1466	cortaron la luz, él me dijo que habían quitado los cables y no sé	
1467	cuánto, con el tiempo me doy cuenta de que no había sido así, que	
1468	él le dijo sabes qué no vamos a trabajar ahora y nos regresamos,	
1469	como vio que me arreglé...llegó con mi hermana y le hizo el	
1470	pancho y llegó y dónde estabas, fui al Centro a comprar unas	
1471	cosas, saqué unas papas que les había comprado a los niños, lo	
1472	que les había traído, dime con quién estabas, comadre usted sabe	
1473	con quién estaba, con quién, y mi hermana ya pues llévate a los	
1474	niños, sabes, grité, ese día sí grité, agarré la bolsa...porque ni	
1475	envuelto, sabes qué aquí está tu pinche regalo, tus hijos me	
1476	pidieron que fuera a comprarte un regalo, pero sabes qué no te lo	
1477	voy a envolver y los niños no mami no se lo des, es su regalo de	
1478	cumpleaños, le digo saben que hijo lo siento mucho, pero tu papá	
1479	está pensando otras cosas, aquí está tu pinche regalo, eso fue a lo	
1480	que yo me salí, el otro se quedó así como, pues claro el ver a los	
1481	niños llorando y sí le dije esta es la última vez que me haces estos	
1482	panchos, uno más ya no te lo voy a ...	
1483		
1484	Y fue cuando hablé con él y le dije que su inseguridad era su	
1485	problema y no el mío, que si no me podía bañar, que si no me	
1486	podía arreglar para verme bonita, porque ene se tiempo yo	
1487	adelgace como veintitantos kilos, entonces al otro le pareció mal ya	
1488	más veía más bonita, ya me podía poner ropa que no me podía	
1489	poner de gorda entonces el otro se frustró más y desde entonces	
1490	después de eso ya también él se dejó más, se dejó, de repente	
1491	digo bueno que sea eso, que su inseguridad, pero no arregla nada,	
1492	no salgo a ningún lado sin mis hijos, aunque tú dijeras me está	
1493	poniendo el cuerno para que vuelva a pensar lo mismo, no lo hay,	
1494	entonces no sé, no sé cuál sea su forma de ver las cosas,	
1495	arreglarlas o si no las quiere arreglar pues qué hago. Sí han sido	

1496	conflictos con él, cargo con otro niño. Porque pues pareja si te das	
1497	cuenta, si lo ves del lado más amable no, no somos una pareja,	
1498	estamos juntos por el, a lo mejor yo por darles la parte paterna a	
1499	mis hijos, pero que tú digas yo llego y lo abrazo y le doy un beso	
1500	años que no lo hago, años y sí te falta, muchas veces dices bueno	
1501	sí te falta un apapacho, un abrazo, pero no te sale...él vio las fotos	
1502	de cuando nos íbamos a casar al civil o cuando nos casamos al	
1503	civil, mami es cuando mi papá y tú sí se querían verdad, que una	
1504	niña de 6 años te lo diga, que se dé cuenta, ni abrazados, ni	
1505	agarrándonos la mano, ni un beso, ni por error lo haría, por qué,	
1506	porque yo ya tengo ese, el no te me acerques, el, su persona pues,	
1507	aseo personal, es lo que a lo mejor me ha detenido mucho tiempo.	
1508		
1509	Pero al mismo tiempo te hace falta este apapacho y todo esto.	
1510		
1511	Sí te falta, yo creo que todos lo necesitamos...hola mijo cómo te va	
1512	o que te den un beso, o que te pregunten o simplemente que te	
1513	digan hola cómo estás, que lleguen y te sobren sí te falta, sí te	
1514	falta, entonces yo esa parte la tengo de mi mamá a su forma de	
1515	ver y de mis hijos, nunca me gustó estar sola y sí lo siento que lo	
1516	estoy, a lo mejor por eso extraño tanto la falta de mi papá, porque	
1517	éramos unidos mi papá y yo, me decía cuando estaba mal, pero no	
1518	me regañaba, no gritaba, era ahora sí...pero yo creo que era mi	
1519	parte fuerte que ya no la tengo. Arreglar esa parte es la que creo	
1520	que falta, mi marido...mejor con mis hijos sí la llevo, trato de	
1521	llevarla lo más posible o a lo que yo creo, pero esa es la única	
1522	parte que me falta reparar a lo mejor.	
1523		
1524	Quisiera como retomar dos cosas, Nadia. Una, es aquí otra vez	
1525	me,...el tema de la responsabilidad, como lo que comentaba hace	
1526	ratito Lilia, qué pasa si sueltas un poquito esa responsabilidad de	
1527	que tu tengas que encargarte de tu marido de esto, esto, esto y	
1528	esto, una parte es las acciones que tú haces como para...y otra es	
1529	la responsabilidad de lo que podría pasar si él no hace cierta o cual	
1530	cosa, un ejemplo para tratar de expresar más esto, es por	
1531	ejemplo, cuando tú le dices es que vístete no esperes a que tu hija	
1532	te diga que qué vergüenza papá, esa propiamente quería	
1533	preguntarte si es tu responsabilidad o si recae en alguien más, o	
1534	sea, si tu hija le dice es porque a lo mejor le va a nacer y si le toca	
1535	a él recibirlo o no recibirlo o...hacer lo que sea porque recibió,	
1536	también creo que es de él.	
1537		
1538	Sí pero ahora sí que yo como adulto a lo mejor lo acepto el que	
1539	digan una crítica de él, a lo mejor me enoja, a lo mejor me frustra,	

1540	me pongo en el zapato de mis hijos, sobre ahorita, Leo ya así	
1541	como que no, Pao todavía no se fija, pero la de 14 años ya, que	
1542	vayan y le digan uy Fernanda tu papá que guacala, por qué anda	
1543	así, sabes cómo se va a sentir la chiquilla, entonces es lo que yo	
1544	quiero evitarle a ellos, el que se vayan hacer una burla de esa	
1545	manera, ella no lo va a entender, ella se va a frustrar y se va atorar	
1546	en ese mundo, en esa parte, yo es lo único que quiero evitarle, a lo	
1547	mejor nunca le evito todos los problemas a mis hijos, pero si está	
1548	en mí ayudar en esa parte, para que no le toque vivir esa parte	
1549	como ya me ha tocado a mí como adulto vivirlo o dar la cara por mi	
1550	marido, entonces creo que sí es mi responsabilidad esa parte o así	
1551	la siento yo, a lo mejor no es mi responsabilidad pero yo la siento	
1552	de esa manera para evitarle esta frustración a la niña. Creo que	
1553	hoy siento esa parte...	
1554		
1555	Tienes un motivo por el cual lo haces pues.	
1556		
1557	Sí ese es mi motivo, evitarles esta parte va a ser muy vergonzosa	
1558	o de pena, yo a veces por eso no salgo ni con mi marido.	
1559		
1560	¿Entonces a quién le da vergüenza a ti o crees que le da	
1561	vergüenza a lo mejor a tus hijos?	
1562		
1563	A él a lo mejor no o no se da cuenta todavía, no sé si esa parte no	
1564	la quiere ver o se hace el tonto.	
1565		
1566	Esto último no te entendí.	
1567		
1568	Que se haga el tonto en no darse cuenta de las cosas. Él no ver él	
1569	las cosas. Porque sí de repente, mira esa camisa, cuando vamos a	
1570	ir al...mira está muy padre, ah sí, cómpratela, luego. Yo para las	
1571	navidades tengo que vestirlo a él, él nunca suelta un dinero,	
1572	porque sabes qué vamos a comprarte una chamarra o vamos a	
1573	comprarte, yo soy la que con mi dinero que gano o lo que me	
1574	dieron o lo que guardé, tengo que comprarle....	
1575		
1576	A ver, no sólo cargas con la responsabilidad sino hasta con una	
1577	especie de sacrificio, porque él no sacrifica ni un peso para su	
1578	ropa, pero tú sí por él.	
1579		
1580	Sí, siempre.	
1581		
1582	Pues como que es mucho ¿no?	
1583		

1584	Sí de repente sí llega una a frustrarse, pero si no lo hago yo quién	
1585	lo va hacer.	
1586		
1587	(Risas)	
1588		
1589	Es lo que me refiero de responsabilidades, Nadia, si no lo haces tú	
1590	que no te toca, tal vez lo debería hacer él, si no lo hace él, de	
1591	quién es la responsabilidad.	
1592		
1593	Mía, porque nosotros somos la cabeza de la casa.	
1594		
1595	Pero es un adulto, Nadia, recuerdas lo que te decía....	
1596		
1597	Pues sí pero no toma su papel, entonces yo soy el adulto.	
1598		
1599	...Tú sí lo tomas, si además te está causando frustración,	
1600	sacrificio.	
1601		
1602	Pues sí, pero tengo que hacerlo de todos modos. Si no llega yo	
1603	tengo que vestir, yo tengo que calzar, yo tengo que esto, si el otro	
1604	no lo ve, yo sí lo veo y tengo que acoplarme a él, no puedo, ya me	
1605	cansé.	
1606		
1607	Y ya te cansaste pero lo sigues haciendo y además dices “debo”	
1608	como si es obligación, pero estás cansada.	
1609		
1610	Sí ya llegue yo creo que a mi límite y sí se lo he dicho muchas	
1611	veces a él, sabes qué....se supone que la mayor responsabilidad	
1612	es tuya no es mía, que el dinero que yo gano es para a lo mejor	
1613	darnos un gusto que tú ya no puedes darnos, pero sin embargo,	
1614	con lo que gano hago todo lo que tú no haces y ni un gusto puedo	
1615	darme. Entonces es lo mismo, por eso te digo cargo con un niño,	
1616	ya...una costumbre, decirlo, te acostumbras, pero sí llega el	
1617	momento en que te sientes frustrado, te enojas, a veces ya lo veo	
1618	riéndome, ya mi mamá ahorita también ha visto cosas, por qué tú,	
1619	por qué tú, pues de todos modos las tengo que hacer, si no las	
1620	hago yo quién las va hacer, dejar a mi mamá pos claro que no.	
1621		
1622	..Ese tipo de cosas, no, tu mamá, tus hijos, tu trabajo, eso no, pero	
1623	por qué ponerte el debo en todas estas cosas que ya llevamos	
1624	varias. Cosas que le tocan a él, por qué te pones un debo muy	
1625	marcado, o sea, lo asumes, ahorita no lo estás soltando, lo he	
1626	repetido varias veces y lo agarras, lo agarras, lo agarras y dices	
1627	debo, debo.	

1628		
1629	Pues porque eres la cabeza de la casa.	
1630		
1631	¿Ser la cabeza de la casa significa como sacrificio,	
1632	responsabilidad...todo eso?	
1633		
1634	Para lo mío sí, para lo mío lo que conlleva mis hijos o mi marido,	
1635	ya mi mamá ahora sí que es otra cosa, pero si eres la cabeza de la	
1636	casa pues tienes que llevarla como puedas o salirle como puedas,	
1637	que es lo que hago, que a lo mejor la economía no es muy buena,	
1638	pero sin ayuda de él de todos modos tengo que salir adelante. Él	
1639	se encarga de su responsabilidad que es el gas que él compra, el	
1640	chivo,..., o sea, yo para él no es mucho lo que paga de luz son 200	
1641	pesos cada dos meses, de agua es ponle 150, 200 pesos al mes,	
1642	el gas sí lo tiene que comprar por qué, porque pues está en el	
1643	boiler, él es taquero, cada 15 días más o menos tiene que comprar	
1644	o cada semana en diciembre, ...él no lo ve esa parte, él a mí me	
1645	da mi chivo y hazte bolas y ahí me hago bolas y se lo he dicho, se	
1646	lo he repetido ...	
1647		
1648	Qué le has repetido muchas veces.	
1649		
1650	Sus responsabilidades como papá, como hombre, no sé si en su	
1651	casa no se las enseñaron, no sé de verdad, es que no sé qué	
1652	ideas tiene, de repente, nunca lo he entendido, nunca, no sé, no	
1653	sé, quiero de repente entender cómo ve las cosas porque para mí	
1654	llega un momento en que explota...se le va la vida tan fácil sin	
1655	ninguna complicación, sin ninguna frustración sin ninguna nada.	
1656		
1657	Y a veces digo la solución y si me divorcio, mis hijos me han	
1658	escuchado y Leo se pone mal, Paola también, la más grande se	
1659	enoja, de repente he visto en su correo o en su face palabras de,	
1660	un día se durmió y vi su face...no quiero que se divorcien, no	
1661	quiero que esto, estén enojados...y digo bueno yo misma la he	
1662	regado en decirlo o en hablarlo sin hacerlos, entonces no a lo	
1663	mejor no he tenido los suficientes para decir sabes qué tú por tu	
1664	lado, yo por el mío, no sé si sea esa la solución, porque él no	
1665	quiere tomar otra solución, no quiere ayuda, no quiere nada, él	
1666	quiere su vida cómoda que lleva, y si no la quiere lo sigue	
1667	haciendo, no ha cambiado.	
1668		
1669	Qué hago en ese aspecto, qué, cómo lo motivo, cómo le digo,	
1670	cómo le hago, es cierto que he hecho todo para moverlo, pero.	
1671		

1672	Literalmente me vuelvo a detener en el punto, haz hecho todo para	
1673	moverlo pero, o sea, como si agarro a Francis y la muevo como	
1674	pieza, en un sentido literal, entonces él está cómodo, cómodo.	
1675		
1676	Sí. Mi hermano le tiene mucho coraje por eso, es que es muy	
1677	cómodo, es muy comodino, de repente lo ven y dos de mis	
1678	hermanos sí le traen tirria ya por su forma de ser, por como es.	
1679		
1680	Y volviendo a ti Nadia, para tratar otra vez de enfocarnos en ti, ok,	
1681	están los elementos que tú haces, pones y hay elementos para	
1682	que él esté cómodo, la situación en general no te satisface, tú no	
1683	estás cómoda.	
1684		
1685	Ajá.	
1686		
1687	Pero mantienes todos estos elementos y los sigues moviendo a él	
1688	en esta dinámica, cargándolo como a un hijo, manteniendo esta	
1689	dinámica es muy probable que las cosas permanezcan constantes	
1690	y es muy probable que te sigas manejando tú guardando la	
1691	tristeza, sacando el enojo que produce acción, entonces como a lo	
1692	largo de esto que nos vas comentando los elementos van siendo o	
1693	sea, los has acomodado de tal forma, entonces, o sea, bien fuerte,	
1694	bien valiente, bien muchas cosas, pero o sea, todo lo estás	
1695	manteniendo así, te quedas con la responsabilidad, cargas al	
1696	marido, te manejas desde el enojo, ahí está todo eso, ahora intenta	
1697	dar un pasito a la derecha y ver qué elemento podría cambiar para	
1698	que toda la situación tenga un cambio, porque ahorita tienes todo	
1699	muy alineado, entiendo, cuando te escucho en todo esto que nos	
1700	comentas te digo que no estás satisfecha con toso esto.	
1701		
1702	No.	
1703		
1704	Sin embargo, todos los elementos están alineados, si, y están de	
1705	manera constante, o sea, el cómodo sin responsabilidad, tú con	
1706	responsabilidad, tú con tu enojo, tú esto, esto, esto, entonces no es	
1707	una situación resuelta pero todo está alineado para que esto se	
1708	vaya dando en sí, por eso te digo da un paso a la derecha como	
1709	dejando estos elementos aquí, como saliéndote tú un poco para	
1710	que veas eso y veas qué otra cosa podrías sumar para que ese	
1711	equilibrio que tienes ahí, pero que además es un equilibrio que no	
1712	te satisface, como que se acomode de otra forma que te haga	
1713	mejor a ti.	
1714		
1715	Porque te digo dentro de todo ese cúmulo de cosas, o sea, tienes	

1716	como tantos elementos que de una u otra forma estás intentando	
1717	mantener un balance.	
1718		
1719	Sí.	
1720		
1721	Él está aquí y tú le subes, o sea, él evade la responsabilidad tú le	
1722	subes, él no hace tú sí, él no esto, tú sí, sale, entonces digo que	
1723	como un balance, porque uno vira para un lado y tú le jalas para el	
1724	otro para intentar compensar, llegas como a un equilibrio, vas	
1725	sacando a tus hijos, vas sacando la economía, vas haciendo	
1726	muchas cosas, muchas cosas con mucho mérito, pero sin	
1727	embargo, estás insatisfecha, tienes la frustración, tienes la tristeza,	
1728	sacas el enojo.	
1729		
1730	Entonces moviéndote desde ahí aunque estás haciendo muchas	
1731	cosas el resultado final te deja todo eso.	
1732		
1733	Sí.	
1734		
1735	Desde todas esas emociones qué puede hacer Nadia, pregúntate,	
1736	a través de escucharme, de entenderme, de ver todo esto que ya	
1737	has recorrido, qué puede hacer Nadia diferente, qué elemento le	
1738	pongo extra, qué ingrediente.	
1739		
1740	El problema es que yo creo que ya llegué a estancarme, ya no	
1741	encuentro cómo moverme, a veces digo si suelto todo se va a caer	
1742	todo, ahorita viene mi cirugía y es lo que me preocupa, digo no sé	
1743	cuántos días vaya a estar, cuánto me vaya a doler, quién va a	
1744	sacar todo,...y no es tanto el miedo a la cirugía, sé que me va a	
1745	doler, a lo mejor no voy a pagar nada, el seguro popular me la va a	
1746	cubrir, pero mi casa, mis gastos, mis hijos, eso es lo que más me	
1747	pesa ahorita, el que no hay a lo mejor un soporte donde...si me	
1748	caigo aquí me va a levantar, no lo hay, no lo hay, entonces sí digo	
1749	no puedo soltarlo, porque se va a venir todo abajo y va a volver a,	
1750	voy a tener que volver a subirme, subirme, subirme otra vez,	
1751	buscar y buscar y buscar llegar a lo mejor a donde mismo.	
1752		
1753	Y en este, en ese, eso, a ver me queda claro que no puedes soltar	
1754	todo tienes muchas cosas agarradas.	
1755		
1756	Sí.	
1757		
1758	Muchas. Ni siquiera por ningún motivo yo te diría Nadia tienes que	
1759	soltar todo no jamás, ni creo que nadie te puede decir eso, tienes	

1760	cosas agarradas muy importantes, tus hijos, tu casa, tú misma te	
1761	tienes agarrada porque tú sola te has levantado todo este tiempo,	
1762	tienes muchas cosas agarradas, pero qué te parece soltar un par.	
1763		
1764	A mi marido.	
1765		
1766	Por ejemplo, por ejemplo.	
1767		
1768	Fíjate que sí lo he pensado, yo misma, pensando què tal que se va	
1769	un tiempo he estado sola, nada más con la presencia de un	
1770	hombre, con la figura a lo mejor porque de ahí en más, a lo mejor	
1771	eso lo hace cambiar, a lo mejor lo hace ver las cosas, pero lo que	
1772	me da miedo es llevarme a mis hijos entre las patas, entre ese	
1773	sufrimiento, entre ese qué va a pasar, es lo que a mí me da más	
1774	miedo, porque carácter tengo, boca tengo, entonces eso es lo que	
1775	me ha detenido el ver a lo mejor frustrados a mis hijos, a lo	
1776	mejor...pero sé que mis hijos va a estar más difícil levantarlos, el	
1777	explicarles, el decirles, el.	
1778		
1779	Oye y si no nos vamos.	
1780		
1781	Porque dentro de la casa ya lo intenté.	
1782		
1783	Qué intentaste.	
1784		
1785	Hablar las cosas, el que él me entienda, el que se ponga las pilas,	
1786	o sea, por las buena sy por las malas y a la mejor si él no ve todo	
1787	esto que hago tan seguro, que nos vea que ya lo estamos	
1788	alejando, que se sienta solo y que se sienta con un límite a la	
1789	mejor puede que reacciones, pero estoy hablando de un a la	
1790	mejor, pero para esto a la mejor yo ya lastimé a mis hijos.	
1791		
1792	Ok, entonces te digo, por eso, un pasito antes, qué te parece	
1793	soltarlo no para empezar, desde la responsabilidad. Si de repente	
1794	tú ya viajaste a decir que se puede ir un tiempo, que esto y esto,	
1795	qué te parece retroceder desde una manera de actuar desde la	
1796	responsabilidad...soltar esa parte, creo que es más fácil que tú	
1797	dejes de decirle que camisa está padre para que él se la compre,	
1798	es un ejemplo, ahorita muy simple, muy vago, soltar todo lo que	
1799	haces para que él vaya adelante en su estado de comodidad,	
1800	antes de irnos a que se vaya de la casa, que te divorcies,	
1801	espérame, desde tu interactuar con él, desde todos los	
1802	sentimientos que tú tienes con él, ir soltando, es así como me	
1803	enoja mucho que haga eso por, inténtalo como ejercicio, pues hoy	

1804	ni te volteo a ver porque hoy estoy muy cansada de cargar todo	
1805	eso y además cargar con el coraje de que tú no hagas eso, cuando	
1806	hablo de sentimiento, como soltar el sentimiento y desde las	
1807	acciones, o sea, de hado esto, esto, esto y esto porque no lo hace	
1808	y entonces quién lo tiene que hacer, yo, hablo de acciones y de	
1809	sentimientos soltar en ese plano primero y luego ver qué pasa,	
1810	tenemos que caminar paso a paso, ¿estás de acuerdo?	
1811		
1812	Sí, lo he intentado pero es lo que te digo es volver a lo mismo, es	
1813	volver a juntar todo eso yo.	
1814		
1815	¿Volver a qué?	
1816		
1817	A levantar todo eso que ya dejé, que solté, lo he hecho, así como	
1818	tú lo explicas sí lo he hecho.	
1819		
1820	Qué a ver cuéntanos un poquito de eso cómo lo has soltado, qué	
1821	cosas.	
1822		
1823	Absorber todo, el que yo tenía siempre mi casa por decirte limpia,	
1824	él es así como que si deja un vaso aquí lo dejaba, tiene la	
1825	costumbre de...cuando llega arrimar una coca y unos panes, Pepe	
1826	eso se va a tirar los panes no van en el cuarto, el refresco se va a	
1827	tirar, lo hice una semana, ¿sabes cómo quedó ese cuarto?	
1828		
1829	Lleno de cosas.	
1830		
1831	Lleno de cosas, el refresco tirado, los panes en la cama, una	
1832	semana lo hice y no hizo nada, sí juntaba el refresco, pero no	
1833	limpiaba la cama, no esto, no lo otro, y tuve que empezar yo a	
1834	sacar todo otra vez, tuve que volver a limpiar, es lo que te digo ya	
1835	me cansé yo.	
1836		
1837	Pero Nadia, esa fue otra vez tu decisión y otra vez lo agarraste.	
1838		
1839	Pero cuánto tiempo tengo que dejarlo, ya llevo años haciéndolo.	
1840		
1841	Pues es que aquí casi casi sí es como de probar. Probar cuánto	
1842	tiempo a ver si él se da cuenta, no es una seguridad de que él se	
1843	vaya a dar cuenta, eso, y de hecho...es tu versión de que apenas	
1844	ves que no vas como contando los días.	
1845		
1846	Sí.	
1847		

1848	Tachándolos en el calendario para con esa desesperación no lo	
1849	hizo, entonces lo hago yo, lo asumo otra vez, que pesado Nadia,	
1850	asumir los panes y la coca y asumir que esto con sus hijos y	
1851	asumir su playera, y asumir esto, y asumir su conducta y asumir lo	
1852	otro, a mi me resulta tan solo de pensarlo bien pesado.	
1853		
1854	Entonces por eso digo lo dejamos a un lado a él, volvemos a Nadia	
1855	pasan unos días y voy, y qué paso otra vez el círculo el...frustrada	
1856	porque yo lo hice, él ni se da cuenta porque un buen día llega y ya	
1857	no...fenomenal, por lo poco que nos cuentas de él, esos son	
1858	detalles menores para él, a él le corre la vida en esos aspectos,	
1859	pero tu mientras estás por acá, por eso vamos a situarnos en	
1860	Nadia.	
1861		
1862	Por qué Nadia asume todo eso si a Nadia le cansa y le lastima. Y	
1863	el de los panes es un ejemplo, creo que tú sabes que hay muchos	
1864	ejemplos.	
1865		
1866	Sí,	
1867		
1868	Muchos, no terminamos aquí si nos dijeras más ejemplos.	
1869		
1870	No, no acabo.	
1871		
1872	Ese es uno como sencillo, básico.	
1873		
1874	Sí, es uno.	
1875		
1876	Entonces yo sí te invitaría Nadia a que pienses en esto, por qué	
1877	permite, porque asumo, por qué yo hago luego, luego esto, por qué	
1878	levanto, por qué permite que se siga dando esto.	
1879		
1880	Aquí no es propiamente que quiera decirte Nadia tienes la culpa en	
1881	esta dinámica, no es mi intención esa, pero sí es resaltar que en	
1882	esta dinámica va girando porque él está aquí y tú estás acá, él está	
1883	aquí, tú estás acá.	
1884		
1885	Ya es un va y viene de siempre, eso yo se lo he dicho a él, sabes	
1886	qué es que siempre es lo mismo...y regresamos el problema es	
1887	cómo hacérselo entender.	
1888		
1889	(Risas)	
1890		
1891	Entonces volvemos contigo, es muy probable, bueno, es que	

1892	siempre hay que tocar al otro pero volver con uno, entonces él está	
1893	aquí y dices no he visto forma de que entienda y qué crees	
1894	probablemente nunca entienda las cosas como tú las entiendes,	
1895	cada cabeza es un mundo.	
1896		
1897	Tú sabes que lo puedes mejorar pero tampoco haces para mejorar	
1898	nada.	
1899		
1900	Sí. Ok entonces él pareciera que no lo entiende, pareciera que no	
1901	quiere cambiar nada. Y por acá está Nadie que pareciera que sí se	
1902	da cuenta y que pareciera que quiere cambiar las cosas, si,	
1903	entonces tenemos...	
1904		
1905	Sí.	
1906		
1907	Entonces voy a tratar de terminar esto rápido, están estas dos	
1908	partes, si y dijimos que aquí se juntan al final para hacer esto, esta	
1909	no quiere y no va a cambiar, esta se da cuenta y quiere cambiar y	
1910	tal vez a través de eso, esto empiece a girar diferente a otro ritmo	
1911	porque ahí siguen las partes, es tu esposo, aquí está Nadia y en	
1912	un momento se juntan y empiezan a girar juntos, sí, pero tal vez	
1913	pueden a través de los cambios ...girar de otra manera, porque	
1914	Nadia ya se dio cuenta no sólo de lo que ella siente y piensa, tú ya	
1915	te diste cuenta y parece que acá no va haber respuesta, entonces	
1916	ahora si volvemos al tema de las responsabilidades, esa	
1917	responsabilidad, Nadia yo creo que sí la puedes asumir, ya me di	
1918	cuenta y qué voy hacer diferente y soltar estas responsabilidades	
1919	de él que no te tocan Nadia, no te tocan, muy tu esposo, muy lo	
1920	que sea, pero que difícil cargar con un adulto como si fuera tu hijo.	
1921		
1922	Entonces yo así como que ahorita concluyo de mi parte diciéndote	
1923	que me queda claro que has hecho y desecho eso al momento no	
1924	ha terminado de funcionar y no te ha dejado satisfecha, que sería	
1925	lo más importante.	
1926		
1927	No, hay algo que dices, o sea, hasta en tu lenguaje corporal.	
1928		
1929	Sí.	
1930		
1931	Horita te moviste un poco así. Hay algo ahí como atorado, algo que	
1932	no te deja satisfecha, yo te invitaría Nadia que sigas explorando en	
1933	eso, fijándote en eso, en tu sentimiento más todo lo que puedas	
1934	generar acá mentalmente, pero buscando elementos, aunque	
1935	vayan siendo chiquitos que te dejen a ti más satisfecha, siempre se	

1936	empieza con un...y una sola acción Nadia, una sola acción, incluso	
1937	un pensamiento puede modificar las cosas.	
1938		
1939	Entonces nos agarramos de una y vamos por el siguiente y por el	
1940	siguiente. Yo...poder decir yo Nadia estoy más satisfecha, todo lo	
1941	que tú te quieras decir o como tú quieras estar.	
1942		
1943	Yo te invitaría a que de verdad te quedes con esto y pues que lo	
1944	vayas llevando poco a poco, hay mucho atrás, como si también	
1945	eso redujera las posibilidades de acción, porque ya hiciste mucho,	
1946	pero como dicen, mientras haya vida todo se puede hacer.	
1947		
1948	Tenemos que cerrar, quiero agradecerte mucho tu participación, tu	
1949	apertura y ahorita cerrar un poquito así como ya tenemos que	
1950	irnos, pero es por cuestión de tiempo también para que vayan	
1951	atender sus propios asuntos, ya nada más un minuto más, un	
1952	minuto más para que me regalen en su hojita cómo cierran la	
1953	sesión, por favor.	
1954		
1955	Y ahora en otro minutito nada más compartirnos una, dos palabras	
1956	de cómo se van. Hacemos una ronda rapidita.	
1957		
1958	Yo me voy contenta y muy relajada.	
1959		
1960	Francis.	
1961		
1962	Pos me voy tranquila, los escuché y me vi en mi vida, pues, me vi	
1963	en mí pero los escuché tranquilos...no ponerle las caretas...porque	
1964	yo también las he puesto y me las han dicho también, pero me voy	
1965	tranquila de escucharlos...	
1966		
1967	Gracias Francis.	
1968		
1969	Nadia.	
1970		
1971	Yo creo que yo me voy buscando cambios, tengo que ver de qué	
1972	manera solucionar esto, me voy buscando nada más.	
1973		
1974	Buscando. Gracias Nadia.	
1975		
1976	me identifiqué mucho con este caso...es muy difícil en un	
1977	principio...así me voy yo.	
1978		
1979	Nunca es tarde. Gracias.	

1980		
1981	Yo pues tranquila y escuchada, bueno ahora participé y me escucharon y pues gracias.	
1982		
1983		
1984		
	Ok. Pues muchas gracias.	

	Transcripción sesión 6	Tema central
1	Vamos a iniciar, esta sesión es la seis, o sea que es la penúltima	
2	¿Sale? Hoy vamos a trabajar con esto y el miércoles ya haríamos	
3	el cierre, entonces bueno, cómo les decía hace ratito vamos a	
4	hacer una dinámica, les voy a pedir que se pongan cómodas, que	
5	suelten lo que tengan en sus manos, de preferencia hay que soltar	
6	el celular.	
7		
8	Ya que están todas en su lugar, de la manera más cómoda	
9	posible, les voy a pedir que cierren por favor sus ojos, vámonos	
10	situando aquí y ahora, en este espacio, este momento va a ser	
11	para conectarte contigo misma, para dejar un poco atrás las	
12	preocupaciones o pensamientos que trae la vida cotidiana, solo por	
13	este momentito date la oportunidad de dejar todo ahí pendiente, lo	
14	podrás retomar más tarde.	
15		
16	Te pido que por favor tomes una respiración profunda, sientes	
17	como entra el aire y como sale también el aire de tu cuerpo, trata	
18	de conectarte contigo, con esa parte sabia y amorosa que puedas	
19	reconocer en ti.	
20		
21	Te comento que el día de hoy vas a tener un encuentro muy	
22	importante, es muy importante porque este encuentro será con tus	
23	hijos, con tu hijo o tu hija, o si tienes más de uno, puede ser con	
24	varios, el punto importante es encontrarte con ese hijo que quieres	
25	que esté contigo el día de hoy. Será quien te acompañe en estos	
26	momentos.	
27		
28	Ya que lo invitaste a venir un momento contigo, recíbelo, salúdalo	
29	y dile que quieres platicar con él un momento.	
30		
31	Puedes contarle cómo te sientes el día de hoy.	
32		
33	También puedes contarle un poco acerca de la relación con él o	
34	con ella, puedes contarle las cosas que has descubierto a través	
35	de la convivencia, a través de lo que has vivido en este taller.	
36		
37	En palabras que sepan que ellos te van a entender le puedes	
38	contar acerca de todo lo que te gusta en la relación con ellos y	
39	también las áreas difíciles.	
40		
41	Ahora agradécele los aprendizajes y las lecciones, no sólo tú le	
42	enseñas sino que ellos también te enseñan, entonces puedes	
43	agradecerle eso.	

44		
45	Además de los aprendizajes y las lecciones puede ser que hayan	
46	vivido otros momentos talvez más difíciles, más complicados y	
47	talvez puede ser que necesites pedirle perdón por algún motivo, si	
48	es tu caso, pídele perdón si hay un motivo para hacerlo.	
49		
50	Explora en todo esto, platica con tu niño, con tu niña.	
51		
52	Voltea a ver a tu hijo y reconoce su bondad, su luz y su belleza,	
53	regocíjate de esta relación que tienes con tu hijo ya que es	
54	especial y única.	
55		
56	Ahora es momento de que escuches a tu hijo o a tu hija, escucha	
57	qué tienen que decirte y deja fluir esa comunicación, tomate tu	
58	tiempo y disfruta, escúchalo, solo escúchalo.	
59		
60	Ahora que has tenido la oportunidad de platicar con tu hijo, que	
61	has tenido la oportunidad de tener este bello encuentro, ahora es	
62	momento de despedirte, hazlo de la manera que lo necesites.	
63		
64	Dale las gracias por haberte acompañado en este momento,	
65	porque te escuchó, porque lo escuchaste, agradécele por lo que	
66	hayan compartido y algo muy importante, dile que hoy es momento	
67	de despedirte pero que habrá más ocasiones como estas, más	
68	encuentros solo para ustedes.	
69		
70	Ahora poco a poco tu regresa a este espacio, vete moviendo,	
71	mueves tus pies, tus manos, poco a poco ve regresando a este	
72	salón con tus compañeros, cuando te sientas listo abre tus ojos.	
73		
74	... pueden tomar hasta más de un color...	
75		
76	Entonces así como lo fui más o menos diciendo ahora les pediría	
77	que en su hojita, plasmen lo que le contaron a su niño, desde	
78	cómo están en este momento, lo que le hayan contado, ¿qué les	
79	contó su niño, les dijo algo? Lo que hayan podido como vivir en	
80	esta comunicación sería lo que por favor registren en su hojita.	
81		
82	(Actividad)	
83		
84	¿Me pueden ayudar a llenar este?....	
85		
86	¿Listo? ¿Ya todas terminaron verdad? ¿Adriana?	
87		

88	Sí.	
89		
90	Ah OK. ¿Quién nos quiere compartir lo que vivió en este...? ¿A	
91	quién invitó, qué le dijo o trajo a todos sus niños? todo lo que	
92	hayan encontrado a través de esta visita.	
93		
94	Yo estuve platicando con mis tres niños, les quise decir cuánto los	
95	amo, lo importante que son para mi cada uno es especial, estuve	
96	hablando y platicando de lo importante que es la familia, el estar	
97	con ellos, que siempre pues, van a estar los hermanos en las	
98	buenas y en las malos para apoyar, que la familia es ...	
99		
100	Les platique también de cuando estaban en mi barriga, porque a ...	
101	encanta que le platique cuando estaba en mi barriga, cuando	
102	estaba bebé, les estuve platicando de eso, pues me sentí muy a	
103	gusto porque estar así con ellos, no es lo mismo de estar como	
104	que ya relajada, estar con ellos ...siempre estoy... estar en la	
105	mente pues es como tú quieras tenerlos, sentaditos.	
106		
107	Entonces me... muchísimo, nunca me había puesto a hacer eso,	
108	por medio de la ...estar platicando con ellos... me relajó	
109	muchísimo, es algo bien rico, como que tenerlos así como tu	
110	quieres, que te estén escuchando, normalmente como es uno,	
111	como que ... expresar esto, como que bien a gusto.	
112		
113	Entonces estuve platicando eso y estuvo bien, muy, muy a gusto,	
114	cómoda, relajada y ellos me estuvieron platicando también de	
115	cuánto me quieren, porque siempre me lo están diciendo, de, entre	
116	ellos también se dicen que se quieren pero si se pelean	
117	muchísimo, entre ellos tres se pelean mucho.	
118		
119	Entonces como que el estar ahí no se pelaron... (Risas) y me sentí	
120	muy a gusto, muy, les hable a cada uno en particular y a los tres	
121	juntos.	
122		
123	¿Hay algo que les hayas dicho como muy diferente entre ellos?	
124		
125	No, casi siempre soy muy igual con los tres... son muy parejitos,	
126	entonces me encargo una cosa con uno porque el otro ya está	
127	viendo, cosas así. Entonces....	
128		
129	Hace un poco con ... un poco platicamos, porque si es más	
130	platicadorcita la niña, y hace un poco ... bebé, qué me hacías, qué	
131	me ponías, cómo era y cosas así, la niña es como que más tierna,	

132	más detallista que los niños...	
133		
134	¿Hoy te platicó también algo más?	
135		
136	Muy igual a sus hermanos. Es mucho más ...platicando más y	
137	preguntando más. Entonces pues sí ahora sí me preguntó más	
138	cosas, porque ... sí me está preguntando cómo era, qué sentía o	
139	qué le, cómo le hablaba cuando estaba en la barriga, cosas así. Le	
140	digo que le ponía música, porque me gustaba ponerle música para	
141	que escuchara, las hablaba mucho cuando estaba en la barriga,	
142	les hablaba mucho a los tres.	
143		
144	¿Y algunos te dijo algo diferente de eso que normalmente te	
145	preguntan y te piden? ¿no? ...como cuando estás...	
146		
147	Como cuando estoy con ellos... preparándose... como yo	
148	quisiera... Platicar con ellos.	
149		
150	OK. Y cuando les contaste cómo estabas, bueno, ¿si les contaste	
151	como estabas?	
152		
153	Ellos siempre me preguntan ¿cómo estás? Aunque yo no me	
154	sienta que yo no estoy feliz, porque tienen la costumbre de	
155	levantarse y buenos días mami ¿cómo amaneciste? ... ¿estás bien	
156	mami?.... cosas así. Nunca les digo que me siento mal o estoy	
157	cansada, siempre estoy bien, me siento bien para ellos.	
158		
159	Entonces, te escucho que fue como un encuentro agradable.	
160		
161	Sí, muy agradable.	
162		
163	Y trajiste a todos los niños.	
164		
165	A los tres.	
166		
167	A los tres.	
168		
169	Muy tranquilo, muy...	
170		
171	Muchas gracias Gaby por compartirnos tu encuentro...	
172		
173	Bueno pues a mí, a mi ella me dice, ella siempre anda	
174	abrazándose, ella es bien abrazona, bien besucona, bien	
175	encimosa (risas) pero no este, ella siempre está: mami por qué no	

176	me dice que me quiere. ... me dice te quiero. Ella siempre me	
177	dice... siempre está diciéndome: abrázame, deme besos, deme un	
178	beso aquí, otro aquí, otro aquí, me pone en todas partes la beso.	
179		
180	Me dice que también, cuando no le hago caso también ella me	
181	dice: oiga porque no me hace caso, le digo: ay hija sí te estoy	
182	escuchando. Es qué no me hace caso. Le digo: ... es que yo me	
183	vengo triste cuando usted no me hace caso. Y sí, es bien chillona	
184	también.	
185		
186	La vi ahí diciéndome que la abraza, ella me pide mucho amor, me	
187	pide mucho amor, y yo no soy tan así, tan, tan, o sea, sí los	
188	abrazo, si los beso... no tan como ella quisiera, ella si la tuviera	
189	todo el día abrazándome, besándome, ella es feliz.	
190		
191	Y yo siento como a la mejor, cuando yo salí embarazada de ella,	
192	pues como yo ni me había dado cuenta, yo duré como cuatro	
193	meses sin saber que estaba embarazada ... no sintió el mimo en la	
194	panza o no sé, ni de papá, ni mío, ni de sus hermanos, porque ya	
195	estaban muy grandes.	
196		
197	Entonces yo no soy tan como apapachadora, antes ahora, apenas	
198	estoy queriendo enseñarme ya.... A darle más cariño, pero ella	
199	siempre me dice eso: no me abraza, no me da mi besito,... me	
200	pide mucho que juegue con ella, pero la... a ella no...ha sido muy	
201	poco... siento que no es suficiente para ella.	
202		
203	Entonces ella, en el encuentro que tuviste ahorita con ella te lo	
204	volvió a decir.	
205		
206	Me lo volvió a decir, siempre me lo está diciendo, y vamos por la	
207	calle... y ... así de, hasta eso, hasta personas que apenas les	
208	regalan una sonrisa ya está como queriéndolas abrazar, no sé, le	
209	digo espérate y más cuando son... a veces pues sí le dicen: hola	
210	¿cómo estás? Y salúdame. Ya se les arrima y les saluda y les da	
211	un abrazo... pero sí ya lo tiene.	
212		
213	La vi que me estaba pidiendo mucho amor... así que... por mucho.	
214		
215	Y si te detienes un poquito en ti Francis cuando ella te hace esta	
216	solicitud ¿Tu qué sientes?	
217		
218	Como que yo también siento lo mismo que ella, como que también	
219	... como también cariño y amor, no sé si, de mi esposo o de mis	

220	padres que no me lo dieron nunca, ese amor no lo tuve pues de	
221	ellos así como mis hijos, mi hija me lo pide, no lo tuve, ... mis hijos	
222	los grandes pues no se los di tan como se lo he estado ... más a la	
223	más chica.	
224		
225	También siento como ella, me siento como que ...yo también me	
226	siento a gusto cuando ella me abraza y me besa, y también no	
227	más está, y ella hasta me levanta la blusa y me está bese y bese la	
228	panza, le digo: ay hija, y es qué a mí me gusta tocarle su panza,	
229	me gusta besarle, y me encuera la panza y ahí está bésame y	
230	bésame. Y yo: ya hija, ya. Sí la dejó pero a veces como siento	
231	cosquillas, mejor la quito. Pero sí ella es bien besucona...	
232		
233	La verdad no sé cómo le hago, brindárselo o, porque a veces estás	
234	haciendo cosas y a veces no las quieres dejar por ese... porque a	
235	mí sí me pasa, a veces de estar haciendo cosas y me pide: mami	
236	jugados, y mami me abraza, y mami. Y yo espérame hija,	
237	espérame.	
238		
239	Sí siento que ella me pide mucho amor, mucho cariño. Y a veces	
240	me cuesta trabajo dárselo, digo está chiquita... me voy arrepentir,	
241	pero sí he tratado de dárselo, en los momentos que me lo pide	
242	pues sí, a veces sí dejo de hacer las cosas para brindarle lo que	
243	ella me pide, ella me pide mucho más tiempo y a veces digo: ya	
244	tengo que hacer esto y ella... en ratitos jugamos, pero sí me pide	
245	mucho, pero sí me pide mucho... que me dice, quiero ... que yo	
246	esté más tiempo con ella.	
247		
248	Si le das, pero ella pide más.	
249		
250	Ella pide mucho más.	
251		
252	Y ahorita Francis ¿qué sientes? Te veo un poquito ansiosa.	
253		
254	(Risas) Pues sí, yo creo me siento, como a veces que se siente	
255	cuando le niego, espérame, ahorita, ahorita te abrazo, y ahorita...	
256	me siento como ansiosa del cariño... no sé.	
257		
258	¿Y podrías precisar un poquito más? Porque dices, a la mejor.	
259		
260	Pues sí. Sí ... su papá también no es tan así, que ella también	
261	diario está encima de él... hasta mi hijo ... dice: ay sí, a ella sí la	
262	abraza, a ella sí la besa. Pues es qué. ¿a mí cuando me abrazó,	
263	cuándo me dio un beso? Su papá nada más se queda. No dice	

264	nada... siempre, no fuimos tan cariñosos con ellos. Y con la más	
265	chiquita pues a fuerza, porque ella siempre está encima, nos	
266	abrazo, la dejamos. Los otros: con ella sí ¿verdad? Con ella sí.	
267		
268	Ella me lo pide. Si los otros no nos lo pidieron igual, con ella sí	
269	siento que ella me pide todo eso, más atención.	
270		
271	Pues lista ¿no? Qué cómodo (risas) sí es algo por resaltar.	
272		
273	No más para ella, pero tengo los cuatro chiquillos, sí siento que me	
274	ha hecho muy..... dice: usted ni me quiere. Sí te quiero. Pues es	
275	que no me abraza y no me besa. Sí hija sí. La agarro en ese	
276	momento porque sí llora mucho, si llora mucho.	
277		
278	A veces... dejare todo el quehacer para estar con ella, pero sí, a la	
279	hora de la comida tengo que hacer la comida... si le ... entonces al	
280	ratito jugamos. Sí hija.	
281		
282	¿Y cuándo le dices al ratito, si le cumples?	
283		
284	No. Porque ... ya se le olvida, anda jugando con los demás niños..	
285	se le olvida a veces, pero ... usted me dijo que iba a jugar	
286	conmigo. Sí hija. Pero no falta que pretexto le pongo y también,	
287	pero sí...	
288		
289	Talvez con justa razón ¿no?	
290		
291	Sí...	
292		
293	¿Y le contaste algo más, te contó algo más?	
294		
295	Pues ya le dije que, como ella me pide el amor, yo sí la quiero	
296	pero, la verdad no sé cómo brindárselo como ella lo quisiera. O	
297	sea yo se lo quiero brindar como ella quisiera pero siempre está el	
298	de: espérame, ahorita.	
299		
300	Por lo que nos cuentas, creo que ella es muy clara en cómo quiere	
301	recibir amor ¿no? Entonces cuando dices, no sé cómo. Es como	
302	algo que proviene de ti, porque ella te dice claramente como	
303	quiere. Ella quiere beso, ella quiere jugar.	
304		
305	Sí ella sí me dice.	
306		
307	Ella quiere, ella es clara.	

308		
309	Ella sí me dice.	
310		
311	¿Entonces?	
312		
313	Yo siempre le pongo el ... y espérame... si le pongo ...	
314		
315	Es como poner un, más bien creo que sí sabes cómo darle amor,	
316	pero lo pones como aquí, como lo paras un poco para poder hacer	
317	tus cosas, creo que no es necesariamente que no sepas cómo.	
318		
319	A la mejor sí. Sí lo sé, nada más que, siempre y le digo que hay	
320	que hacer otras cosas... ahorita...si porque sí la abrazo... yo sé	
321	que ella darle cariño... no la mime tanto en mi panza, porque fue	
322	un embarazo inesperado, que yo ni en cuenta, yo pienso que es	
323	por eso.	
324		
325	Lo importante sería que ahora que está fuera de tu panza y que sí	
326	la puedes mimar ¿no?	
327		
328	Sí. Estoy consciente que el tiempo vuela, y que el tiempo nos la	
329	roba, crecen muy rápido... aparte de que los más grandes también	
330	eso nos dicen: es que ustedes nunca nos dieron un beso, nunca	
331	nos abrazaron. Así.	
332		
333	Mi muchacho el que se sigue de mi hija la más grande... también	
334	me dice: es que usted ya vivió, es que usted ya a mi déjeme. Era	
335	muy grosero con nosotros mi muchacho, pero ya está casado, ya	
336	tiene sus hijos, y a ellos menos, ya. Es un cambio total. Con mi	
337	niña...	
338		
339	¿Y pudiste decirle algo de ti Francis?	
340		
341	No.	
342		
343	¿Nada? No le contaste ¿cómo estabas, cómo te has sentido?	
344		
345	...	
346		
347	Entonces al final, después ahorita de esta platica con tu niña,	
348	¿Cómo te quedas y qué te llevas de haber estado ahí con ella, a	
349	solas?	
350		
351	¿Qué me quedo?	

352		
353	Aja.	
354		
355	Pues eso, ese ... lo que me pide...	
356		
357	Entonces como que, en tu mente presente y en todos lados tu niña	
358	está ahí con eso.	
359		
360	Sí.	
361		
362	... que sí te lo puedas llevar más presente. Si veo como que desde	
363	todos lados te está... como: hey mamá.	
364		
365	... yo nada más veo que los otros niños se me acercan y, yo quiero	
366	ir de esa, la baja de una mano y ella de otra. Yo quiero ir de allá y	
367	lo quito y me vuelve a... yo quiero ir de allá. Y digo pues... (Risas)	
368	quiere que nada más sea para ella. Pero sí, sí me lo dice mucho.	
369		
370	Gracias Francis.	
371		
372	Sí...	
373		
374	¿Cómo estás Naty?	
375		
376	Me estoy enfermando.	
377		
378	(Risas)	
379		
380	Se nota.	
381		
382	Ya te escuché con la tos.	
383		
384	Ay sí.	
385		
386	Pues mira, te platico un poquito porque me gustaría que también	
387	participes en la dinámica. Al inicio fuimos a un encuentro	
388	importante, les dije hoy van a tener un encuentro importante, van a	
389	encontrarse con su hijo, su hija, sus hijos. O sea, era traer a la	
390	mente al hijo que quisieras o a todos. ... se trajo a sus tres hijos, ni	
391	de chiste deja a uno ¿verdad?	
392		
393	(Risas)	
394		
395	Y bueno pue encontrarte con ellos para decirles cómo estás hoy,	

396	contarles cómo te encuentras, escucharlos a ellos también, ver si	
397	tienen algo que contarte, algo que decirte. Revisar con ellos todo lo	
398	bueno que ves en la relación, las cosas que te gustaría mejorar.	
399		
400	Como contarles y que te cuenten, ver si hay algo por lo cual	
401	sientes que tienes que pedirle perdón, estar ahí platicando con	
402	ellos, dejando que fluya la conversación de ambos lados. Entonces	
403	fue detenerse un ratito para platicar con sus hijos.	
404		
405	Y luego pues registrar todo lo que se pudieron contar y demás.	
406	Entonces te invitaría a que, a que ahorita, digo la dinámica ahorita	
407	cambio para ti, ahorita nosotros tenemos que seguir, pero va a ser	
408	así como que me quedo un ratito conmigo y veo que se pueden	
409	contar. Todo lo que se puedan contar.	
410		
411	Entonces ahorita tú no te preocupes y tú quédate un ratito contigo.	
412		
413	(Risas)	
414		
415	Bueno yo, me paso algo curioso, porque estaba pensando en	
416	Diego y de repente este bebé empezó a moverse pero con todo.	
417	Como diciendo aquí estoy, yo quiero estar contigo. Y deje hablar a	
418	Diego y me conecté con este bebé.	
419		
420	Hace rato que llegamos estábamos platicando que este embarazo	
421	para mí ha sido muy diferente porque este bebé nunca me ha dado	
422	molestias de nada, no le he sentido yo nada y muy raro que ha	
423	sido. Se mueve mucho y ahorita fue algo así como de: oye, oye,	
424	oye. Porque todo mi estómago se empezó a mover, y pues bueno.	
425		
426	Le dije que lo estaba esperando, que lo quería, que si le pedía	
427	perdón por no atenderlo, porque a la mejor sí estoy más conectada	
428	ahorita con Diego, atrae más mi atención, pero que era, que lo	
429	estaba esperando, que ojalá que viniera bien, ojalá que estuviera	
430	bien de salud y todo. Bueno que hasta ahorita eso me han dicho	
431	que va muy bien. Pero que quisiera que estuviera bien.	
432		
433	Y pues en cuanto a Diego pues solamente me despedí de él,	
434	entonces lo abraza y me despedí de él y pues incluso con este	
435	bebé, lo sentí en mis brazos, entonces fue algo bonito y bueno	
436	pues ya se manifestó y ya me dijo que aquí está.	
437		
438	Así o más claro ¿verdad?	
439		

440	Sí.	
441		
442	Como desde tan pequeñitos ya tiene como voz.	
443		
444	Sí.	
445		
446	O sea, por decirlo así.	
447		
448	Sí, se me hizo curioso porque no me había pasado así, y ahorita	
449	fue algo así como que: oye, aquí, aquí.	
450		
451	Mamá.	
452		
453	Aquí estoy.	
454		
455	Sí. Yo veo tu sonrisa, supongo que te produjo mucha felicidad.	
456		
457	Sí. Emoción.	
458		
459	Emoción.	
460		
461	Emoción porque no lo había sentido tanto como ahorita, entonces	
462	me dio gusto.	
463		
464	Y eso fue así como lo que dijo uno. ¿Diego te alcanzo a decir algo	
465	en el ratito que lo tuviste?	
466		
467	No, porque fue, así, al momento. O sea, haz de cuenta que estaba	
468	pensando en diego apenas, lo estaba abrazando cuando empezó	
469	este así. A moverse pero con todo, hice a un lado a Diego.	
470		
471	¿Entonces el bebé no tiene nombre?	
472		
473	Ya lo pensé, creo que se va a llamar Andrés. Entonces empezó así	
474	como que... a moverse mucho y a hablarme y todo...	
475		
476	¿Ah si te habló?	
477		
478	No, o sea, yo sentí así como que diciéndome: voltea a verme o	
479	algo.	
480		
481	Pues esto es muy importante ¿no Adriana? Porque pues sí está	
482	adentro pero a la mejor sí es que voltees un poquito más, porque	
483	ha sido muy, muy tranquilo, muy todo y te ha permitido seguir	

484	como con tu vida muy normal	
485		
486	Sí.	
487		
488	Pero si es como si, Andrés aquí estoy.	
489		
490	Ajá.	
491		
492	Y tú pudiste platicarles algo de ti.	
493		
494	No, más bien fue como la emoción de sentirlo. Entonces más que	
495	yo ya me estaba conectado con eso, con sentirlo a él y pues nada	
496	más eso, que lo quería, que esperaba que viniera bien.	
497		
498	Pues que padre, que bonito.	
499		
500	Bueno, ¿ya acabaste?	
501		
502	Ya.	
503		
504	Bueno, pues con quien platique yo fue con Jimena, que es con	
505	quien estoy en la tarde, le compartía yo que estaba cansada pero	
506	que también estaba feliz, que estaba muy ilusionado con todos los	
507	proyectos que traigo ahorita, que disfruto mucho de ver sus logros.	
508		
509	También le estaba platicando que estaba haciendo una maestra,	
510	en muchos sentidos, la bebé, o sea, en el amor pero también de	
511	aprender muchas cosas con ella. Y lo que ella me decía que	
512	también se sentía feliz, que se sentía vista, que se sentía cuidada,	
513	que también se sentía querida, que le gustaría que jugará más con	
514	ella (risas).	
515		
516	Porque a veces la pongo en un columpio, que jugara más con ella,	
517	que no le gusta estar boca abajo, y que le gustaba estar ahí	
518	conmigo, que disfrutaba ella también estando ahí conmigo.	
519		
520	Entonces fue una charla pero de rapidez, que tuvimos.	
521		
522	¿Entonces entendí que estás tú cuidando a Jimena?	
523		
524	Sí, es la niña con la que compartí la otra vez. Es una bebita de	
525	cinco meses y medio.	
526		
527	¿Y cómo te quedas de tener tu esta platica con Jimena?	

528		
529	Bien, contenta. Si me doy cuenta que puedo jugar más, o sea	
530	tenerla como más interactuando conmigo porque de repente si me	
531	canso y la dejo en el columpio un rato, o la pongo en la cama ¿no?	
532		
533	Entonces sí me doy cuenta que puedo interactuar más con ella.	
534	Pero bien, está siendo una experiencia muy bonita, muy ...	
535		
536	Muy bonita, una beba de cinco meses.	
537		
538	Ajá. Sí, entonces es así como, pues una novedad ¿no? Los logros,	
539	de que ya puede agarrar algo o de que ya se ve en el espejo, o	
540	sea, los logros que va teniendo así como día a día o de una	
541	semana para otra o de repente que ya se ve más grande. Pues es	
542	muy bonito pues, irla viendo crecer, irla acompañando en ese	
543	crecer.	
544		
545	Y te veo como contenta, como si eso te llena, te parece muy padre,	
546	acompañarla, porque va descubriendo siempre cosas nuevas y	
547	qué padre que tenga ahí alguien a su lado para ir en este camino	
548	de descubrimiento de bebés.	
549		
550	Sí, y la verdad es que es, como que tenía esta idea de que	
551	nosotros como adultos les enseñamos a los niños ¿verdad? Pero	
552	ahora que he tenido esta experiencia de acompañarla pues sí es al	
553	revés también ¿no?	
554		
555	O sea de, yo he aprendido mucho con ella, muchísimo, entonces	
556	también ella está siendo una maestra para mí en esos momentos,	
557	de enseñarme muchas cosas, de enseñarme la tolerancia, del	
558	cariño, de la creatividad, o sea muchísimas cosas ¿no? Entonces	
559	bien, está siendo una experiencia muy bonita.	
560		
561	Esto es bien importante ¿verdad? Reconocer que también	
562	nosotros aprendemos, son pequeños grandes maestros en la vida.	
563		
564	Sí. Sí. Pues sí está siendo una buena experiencia, me está	
565	enseñando mucho para cuando tenga mi propio bebé.	
566		
567	(Risas)	
568		
569	Entrenamiento intensivo.	
570		
571	Sí.	

572		
573	Qué padre.	
574		
575	Te va a servir mucho.	
576		
577	Sí.	
578		
579	Lo vivencial como ahí, nada que la ... de padres, no. Ahí ya tienes	
580	el entrenamiento en carne propia. Qué padre. Qué bonito. Gracias	
581	por compartir.	
582		
583	Eso es padre. Porque yo por ejemplo nació Diego y yo no tenía ni	
584	la más menor idea de cómo cuidar un niño, porque pues mi	
585	hermano los suyos y yo los veía unos ratitos y me ... entonces	
586	nunca cambié pañales, nunca hice biberones, nada, nada. Y ahora	
587	me toca a mí, le sufrí (risas)...	
588		
589	Sí.	
590		
591	Entonces... mucho.	
592		
593	Sí cuando la bañamos la primera vez, porque estaba todavía la	
594	Ofe, que es la mamá biológica estaba con la cesárea,	
595	convaleciente, entonces le empecé a ayudar a bañarla de recién	
596	nacida la bebé porque no se podía agachar.	
597		
598	Y le digo a mi hermana, ven enséñale porque mi hermana ya era	
599	mamá ¿no? Y me dice: ya ves, eso te pasa por no ir cuando yo	
600	bañaba mis hijos. Yo así, de ay ni modo que estuviera ahí en tu	
601	casa, los bañaba ella en la noche.	
602		
603	Pero sí, todo es una novedad, todo es nuevo ¿no? Todo ha sido	
604	nuevo. Cada cosa ha sido nuevo y me admira mucho la capacidad	
605	que tiene el bebé de confiar, cuando se confía cuando la cargo,	
606	pues de que no le va a pasar nada malo, es una confianza del	
607	bebé en qué no los vas a dañar. Entonces se me hace así muy	
608	bonito ¿no? Es un regalote.	
609		
610	Entonces sí ahí estoy aprendiendo, aprendiendo habilidades y	
611	también aprendiendo en el amor ¿no?	
612		
613	Sí.	
614		
615	Ahorita le damos un poquito de tiempo a Nadia.	

616		
617	Ya.	
618		
619	¿Ya?	
620		
621	... la última palabra.	
622		
623	Ah bueno. Entonces pues adelante. Te escuchamos Nadia.	
624		
625	Bueno, más o menos a lo que me explicas, yo con mi hija ... si es	
626	darle las gracias porque me ayuda mucho, me apoya mucho, es	
627	ahora sí que una niña grandota. Le toco crecer al a mejor, un poco	
628	sola con el problema de Paola, ahora Leo es una niña muy	
629	independiente.	
630		
631	Y si le he dicho hija te amo, muchas gracias por ayudarme, tiene	
632	un carácter muy bonito, a veces me admira tanta paciencia que	
633	tiene, no sé si la ha ganado, o la he hecho que la adquiera. Ay	
634	ando bien chillona.	
635		
636	Con Paola pues sí es muy celosa y me tiene...pide mucho, como	
637	dice la señora Francis, pide mucho tiempo hacia ella. Mami me	
638	das... mami ven esto, ven a ayudarme, ven esto, ven aquello,	
639	dame aquello. No sé si es porque se ha sentido que la he dejado	
640	sola, con respecto a Leo sobre todo este año.	
641		
642	También con mi sobrino Mauri es muy celosa. Ella es de carácter	
643	muy Una niña muy ... quiere que estén al pendiente de ella. Mi	
644	hermano, bueno su nino, como le dice ella, tiene una novia de año	
645	y medio, la ve y, hola. O se esconde pero de ahí en más no se le	
646	arrima por error. Y está mi hermano con ella y no le habla.	
647		
648	Y se lo dijo bien claro: yo no te quiero cuando estés con Erika. Es	
649	así como que quiere ser nada más ella. Cuando pasa ese tipo de	
650	cosas pues si le digo que no debe de ser así, porque cae gorda o	
651	cae mal por ser así, aunque estemos con otras personas no	
652	dejamos de quererla, trato de explicárselo, pues es una de las	
653	cosas que más.	
654		
655	A los tres les digo por igual los quiero, soy bien cariñosa, bien	
656	apapachona, bien, así soy con ellos, entonces no creo que... Leo	
657	es el que de repente como que se bloquea, o no lo espera, porque	
658	de repente están parados y luego y les doy un beso y te quiero	
659	mucho, igual a los tres.	

660	Pao así como que ve que los abrazo y le doy beso a los otros y va	
661	llega y me abraza. Así como que quítate ¿no? Soy yo. Entonces	
662	trato de hacerlo cuando no me ve Pao, porque la otra luego	
663	empieza a .. (risas) empiezan las broncas.	
664		
665	Entonces, pues con Leo sí le demuestro mucho mi cariño, se lo	
666	digo, me encanta verle su carita, así como que, como que si se	
667	chiviara, este, Te quiero, o le doy un beso. Te quiero mi grandote,	
668	y así como que voltea así como ¿Qué le pasa a mi mamá? Pero	
669	siempre he sido así, entonces para él de repente lo toma así como	
670	que mi madre está loca, qué trae, que le veo su carita.	
671		
672	Entonces, con él creo que sí y no lo he hecho porque me va a	
673	tomar así como que, más blanda en pedirle perdón por, yo soy	
674	más recia con ... y seguido me lo dice: ¿por qué a ella no le dices?	
675	¿Por qué a ella no esto? ¿por qué a ella no lo otro?	
676		
677	Se lo he explicado y es explicarles a cada rato el por qué soy tan	
678	fuerte, tan recia con él, si yo me pongo blandita con Leo es	
679	regresarme a dónde estábamos, a no hacerme caso, a no hacer	
680	muchas cosas, su mismo déficit, espero que algún día lo entienda	
681	y comprenda porque siempre he sido así con él.	
682		
683	Seguido me lo echa en cara: es que no le dices a Fer, es que no le	
684	dices a Paola, es que no eres así con ella. Entonces es una de las	
685	cosas que sí me privan con Leo porque me tiene así como que la	
686	mamá más mala del mundo ¿no? Entonces esa es una de las	
687	cosas que sí me duele con Leo. Le demuestro a los tres igual pero	
688	él siente la diferencia que hay entre las hermanas y él.	
689		
690	Entonces sí se lo he explicado y lo entiende y si no espero que	
691	cundo crezca lo entienda que no fue por no quererlo, o por no,	
692	por no aceptarlos, simplemente es porque si yo me doblego con él	
693	empieza con un comportamiento rebelde, así como que yo hago lo	
694	que quiero. Él ya viéndome enérgica él se comporta más, pero	
695	ahora sí que es como soy con mis hijos, los detallitos pues, que	
696	tengo más con cada uno.	
697		
698	Ya te reíste, ya te reíste ¿qué me vas a preguntar?	
699		
700	No, yo te sonreí.	
701		
702	Ah bueno, dije: ya anda viendo qué me va a preguntar.	
703		

704	No, no, no. Bueno si te pregunto, qué más, o sea, si, es que te	
705	digo, la dinámica para ti cambio pero entiendo como qué si	
706	lograste traértelos y no sé si te los pudiste imaginar.	
707		
708	Sí.	
709		
710	Ok.	
711		
712	Sí, sí.	
713		
714	¿Y qué más había, como, en ese encuentro, no sé, puedes	
715	comentarnos qué más te dijeron, qué más les dijiste, tú les pudiste	
716	decir algo de ti?	
717		
718	Mmm, yo creo que lo que escribí aquí, me imagine de uno por uno	
719	sus caritas, como se ponen al momento en que yo les hablo, les	
720	digo las cosas, un te quiero, un regaño, un esto, este, sí me los	
721	imaginé pero ahora sí que lo que vi fue dentro de mi casa, en el	
722	lugar donde lo hacemos. Eso fue lo que pude percibir ahorita.	
723		
724	Está también muy padre que hayas podido traerte a los tres, de	
725	cierta forma. Me doy cuenta por ejemplo, que también Gaby no	
726	puede dejar a ninguno; vénganse mis tres niños.	
727		
728	Sí, es de repente, yo veía a mi mamá con somos seis y de repente	
729	si ves preferencia de uno hacia otro, yo siempre vi preferencia de	
730	mi familiar con el más grande, con mi hermana más grande que yo.	
731	Yo soy la más chica, entonces entre el más grande y en mi	
732	hermana que siempre veía como: ay mi hijo, ay mi hija. O hasta la	
733	fecha, Raquel y ... así como: ay pobres de mis hijos, ay esto, es	
734	que pobrecitos, es qué sabe cuánto.	
735		
736	Entonces sí ... todo eso pues, yo no quiero ser así... el sentirte	
737	rechazado, a la mejor inconscientemente, pero tú ves la	
738	preferencia siempre, entonces trato de no hacerlo yo con mis hijos	
739	de repente voy abrazo a uno, al ratito paso y le doy el abrazo al	
740	otro.	
741		
742	Ahora sí que los tres son mis ... a los tres los quieres igual y esa	
743	es mi parte, trato de ser siempre igual con los tres, aunque sea	
744	diferente a la mejor la relación con Leo, por su problema, pero trato	
745	de ser igual con los tres.	
746		
747	Lo que sí es difícil pues es cargar con el carácter de los tres (risas)	

748	cada quien es diferente y si dices: ay Dios.	
749		
750	Es como también tú modularlo, según la.. y el carácter.	
751		
752	Sí sobre todo cuando hay un problema: ella dijo, tú dijiste, yo no	
753	hice, Paola ¿no?	
754		
755	(Risas)	
756		
757	Él lo hizo, siendo que Paola había empezado el problema y los	
758	otros dos siguiente, entonces sí te vuelves loca en ese rato por el	
759	carácter de los, en hablar o regañar sin hacerlos sentir a cada	
760	quien su parte, si no a los tres parejos.	
761		
762	Entonces sí, una porque está grande el otro porque no me	
763	entiende y la otra por chiquita, entonces si es así como qué ¡Dios!	
764	Si es para volverse loco.	
765		
766	¿Y hubo alguna demanda específica como le paso a Francis?	
767		
768	Sí, algún tiempo sí la hubo, entre Paola y Leonardo, era un, la hora	
769	de llegar a acostarlos, de dormir: Ama, ven conmigo, oye fíjate que	
770	así y así. Ama vente a acostar conmigo, ya me quiero dormir. Ahí	
771	voy Paola, espérame. Entonces Leo de repente, abrázame, hazme	
772	cosquillas. Y Paola: ama ya vente a dormir. Así como que era el	
773	pleito entre ellos dos, siempre ha sido.	
774		
775	Pero trato de darles su ratito a cada quien, ya por las tardes, por	
776	las noches ya saben que en el día si no puedo y se los he dicho,	
777	sabes qué: ahorita tengo que hacer esto, voy a hacer eso, voy a	
778	esto, voy a hacer esto. Dame a las 6:00, 7:00 de la tarde, ya que	
779	no tengo cosas que hacer, ya que no estoy corriendo para	
780	poderles poner atención bien.	
781		
782	Entonces es lo que me ha funcionado con los niños, el poner	
783	horarios, sobre todo con Leo, y pues ahora sí que los otros nos	
784	siguen y es el tiempo que les he puesto a los niños, ya saben que	
785	a las 6:00, 7:00 de la tarde yo ya estoy desocupada, ya deje de	
786	correr, ya dejé de todo, entonces ahora sí pues a ver Paola qué me	
787	decías hace ratito, vamos a hacer esto y tu Leo, vamos a hacer	
788	aquello, pero trato de tenerles tiempo.	
789		
790	Ya la de la secundaria llega a las 8:10, entonces ya en ese ratito	
791	ya acabe con ellos y seguí con la otra, entonces, porque sí también	

792	llega la grande: ay mamá, fíjate que así y asado. Mira que Vianney	
793	hizo esto, mira que Bere esto, mira que aquello.	
794		
795	Entonces llega y me cuenta sus problemas, ya cuando la veo y	
796	llega seria, y llega a la computadora y al celular pensativa ¿Fer	
797	qué te pasa? Ya que ya no llega platicándome, sé que algo le	
798	hicieron, sé que algo pasó, ya al rato me cuenta, ya que está más	
799	tranquila... de que los otros se acostaron ¿a ver hija qué paso?	
800	No, es que así y asado.	
801		
802	Entonces ya empiezo a hablar con ella y a darle un consejo, a la	
803	mejor cómo tomar las cosas, cómo no tomarlas o hacer tal cosa o	
804	no hacerla. Entonces, está en la edad de que le dicen fea ya se lo	
805	creyó, entonces sí de repente es medio difícil ya cambiarle las	
806	ideas a ella, pero trato de hacerle más amena la frustración que	
807	trae entre broma y broma, ... entonces así la hago de repente salir	
808	de su estado, de repente cuando llega mal.	
809		
810	Dice: ay ama tú y tu locura. Pues hija qué te puedo decir, prefiero	
811	que sonrías a verte así, tú tienes la solución, mira te pongo tres	
812	soluciones, aquí está esta, aquí esta, esta, tú toma la que tú, la	
813	que más te agrada, pero así pasa con los tres.	
814		
815	Les das como su tiempo exclusivo a cada uno.	
816		
817	Sí.	
818		
819	Dependiendo sus necesidades.	
820		
821	Sí. Paola de repente en las tardes que llega del kinder o salen,	
822	quiere llegar y se acuesta, entonces de 12:00 a 12:30, 1:00 cuando	
823	tengo chance que estoy en la casa, voy y me acuesto un rato. Ama	
824	estate conmigo. 10, 15 minutos ya bastó para ella de que yo	
825	hiciera. Ah ya te vas. Ya vine, ya me acosté como me pediste	
826	ahora tengo que hacer mis cosas, que es la hora en que ella de	
827	repente llega, se acuesta, se pone a ver caricaturas y agarra una	
828	cobija que tiene para ... en el dedo.	
829		
830	Entonces, ya me voy. No te vayas quédate aquí conmigo. Hija	
831	tengo que irle a darle de comer a tus hermanos, tengo que	
832	terminar la comida, tengo que hacer esto. Bueno al ratito vienes. Sí	
833	al ratito vengo, ya que termine mis cosas. Entonces, ya me ve	
834	pasar: ¿ya acabaste? No hija, todavía no. Pero no, no se pone así	
835	que tú digas, chillona o enfadosa, no. Porque ya les hice ver que	

836	hay tiempo para todos.	
837		
838	De repente están mis ocupaciones que si no las termino ya saben	
839	que me enoja, o me pongo de malas, entonces si como qué, ¿ya	
840	terminaste, ya terminaste? Pero pues, es lo de diario con ellos, es,	
841	un ciclo día a día con ellos.	
842		
843	Y atender las ocupaciones del día a día y sus necesidades y todo.	
844		
845	Sí sobre todo, si necesitan un abrazo, si se los doy, como dice	
846	Francis a la mejor a nosotros nunca nos lo demostraron, yo no me	
847	acuerdo, ni tengo un recuerdo haber visto a mi mamá llegar y	
848	darme un abrazo como yo llego a mis hijos. De repente están	
849	parados y paso y ya les doy un beso, te quiero. Y sigo haciendo	
850	mis cosas ¿sí?	
851		
852	Yo nunca lo tuve de mi mamá, de mi papá, pues fue otra relación	
853	diferente, pero a la mejor no llegaba y te daba un beso. Él llegaba	
854	y te embarañaba las greñas o de repente ya se iba y: ya me voy y	
855	me embarraba la barba y me picaba toda y yo: no me piques.	
856	Hasta la fecha de que falleciera, lo hizo con Fernanda y con Leo,	
857	entonces eran detallitos que te hacían sentir, que no lo hacía mi	
858	mamá.	
859		
860	Entonces he tratado de cambiar esa parte, que no tuve, a la mejor	
861	por falta de que no la tuve pues yo lo hago con mis hijos. Yo sé	
862	que sí les demuestro y les enseño a demostrar su cariño ... van a	
863	ser diferentes... van a ser diferentes ellos también.	
864		
865	Creo que te das cuenta que el contacto, el contacto físico, el amor,	
866	el besito, todo eso pues es algo muy importante ¿no?	
867		
868	Sí.	
869		
870	Talvez no lo tuviste pero tu sí estás practicando darlo.	
871		
872	Sí.	
873		
874	Reconoces que sí es algo que hace falta.	
875		
876	Sí, sí, te hace falta muchas veces. El contacto, yo siempre de	
877	chava fui muy cariñosa, fui de las que ponían apoditos, oye... oye	
878	esto, oye aquello. Entonces llego un tiempo, te digo con la relación	
879	de mi marido yo le decía ... bueno porque doy algo si no recibo	

880	nada, entonces te cansas, y te cansas, y te cansas y ya se lo	
881	demuestro a mis hijos, ya le digo a mis hijos, entonces cambiaron	
882	las cosas pero sí siempre fui más chiqueona, siempre he sido más	
883	chiqueona. Espero no echarlos a perder con tanto, o no llevarlos a	
884	hostigar con tanto.	
885		
886	Yo creo que el amor de madre es nunca creo que esté de más, esa	
887	es mi opinión.	
888		
889	Fíjate que llego un tiempo en el que yo le daba besos a Leo y se	
890	limpiaba, o le hacía así como que hasta par allá ¿no? Ya se	
891	empezó a acostumbrar a que le doy un beso, a la mejor antes sin	
892	saber su problema a la mejor me traía cierto resentimiento, cierto	
893	coraje, cierta frustración que hasta ahora de repente la entiendo y	
894	a lo mejor era, era su forma de actuar a como se sentía él.	
895		
896	Entonces ya ahorita ya también, simplemente ayer, tienen su	
897	alberca, se metieron y ... llega y ya nada más para la trompa Leo	
898	para darme el beso y ya se va y se mete a bañar, entonces sí, sí	
899	sobre todo con él siento que a pesar de lo fuerte, recia que tengo	
900	que ser con él, yo trato de demostrarle que lo quiero ¿sí?	
901		
902	Que no porque traiga a la mejor su problema, o que sea muy recia	
903	pues no tengo que apapacharlo, no sé, siento que necesita a la	
904	mejor más esa parte, pero de repente también si me estoy	
905	sobrepasando, va a decir: ay mi mamá la blandita y la hago como	
906	quiero, con sus berrinches y como era.	
907		
908	Entonces sí tengo que mediar con Leo esa parte de saber a qué	
909	horas, cuándo y dónde lo tengo que hacer, porque hay que tener	
910	cuidado con él porque si de repente se fija mucho en las cosas y	
911	sabe a qué horas.... Ya va a cumplir una semana, un mes de su	
912	castigo, entonces ya está desesperado por salir a la calle.	
913		
914	Ayer se me salió. ¿Mami me dejas ir a comprar unos churros? Sí.	
915	Yo vi que se tarde, ya salí ¿Leo qué paso? Ya voy es que Rocío no	
916	me atiende. Dije: a ver entonces por qué no vienes y me dices que,	
917	o regresas más tarde si ves que tiene más gente, y yo pienso que	
918	estás en la calle. Está bien. Ya llegue y me da un beso, entonces	
919	yo sé que ese ratito no se lo tengo que demostrar mucho porque	
920	va a decir: mi mamá ahorita ya cayó y me salgo a la calle ¿no?	
921		
922	Pero sí, trato de demostrárselo. Espero estar haciéndolo bien. Que	
923	el día de mañana, no arrepentirme de muchas cosas.	

924		
925	Pues ... yo creo que, yo, bueno yo creo que ni yo, ni nosotras	
926	podríamos decir si lo estás haciendo bien o no , pero a través de	
927	todo lo que nos has compartido, yo si veo que tienes mucho	
928	empuje y mucha fuerza y que les inculcas muchas cosas.	
929		
930	Que estás haciendo todo un trabajo, que más, ya lo	
931	comentábamos que también es un trabajo que estás haciendo	
932	pues sola y nos comentas ahorita del amor que les das y de los	
933	ajustes que haces y el tiempo que le das a uno u otro.	
934		
935	Entonces, yo creo que tomando todo eso, no sé si no te venga	
936	como un sentimiento de satisfacción o un sentimiento de diferente	
937	a decir: ay quién sabe si la estoy regando.	
938		
939	No, hasta eso no... bueno si de repente con Leo porque me saca	
940	de mis casillas, pero de ahí en más siento que estoy haciendo bien	
941	las cosas, a la mejor porque.	
942		
943	A eso me refiero.	
944		
945	Las siento y las hago, no estoy con el que si la señora me dijo	
946	porque, que no la tratará así que porque eso es malo, entonces no,	
947	hago lo que yo siento con mis hijos, lo que creo que es necesario,	
948	lo que ... a veces me tuerzo a la mejor pero vuelvo a seguir el	
949	paso.	
950		
951	Entonces, no hasta eso no me siento, que la he estado regando,	
952	siento que en el carácter ... mis hijos, he hecho ahora sí que un	
953	buen trabajo, a lo que yo veo para ellos. Entonces sí es mi	
954	satisfacción.	
955		
956	Ok, ok. Es que entre ahorita las palabras, yo, yo ahorita vi como	
957	que me confundí de que estabas diciendo así como que no, pues	
958	quién sabe cómo, quién sabe qué estoy haciendo.	
959		
960	Sí a la mejor para las demás personas a la mejor no es lo correcto	
961	lo que hago pero, sobre todo para mi mamá, pero yo estoy a gusto,	
962	con cómo son mis hijos, tal cual son, cada quien como es,	
963	entonces, ahora sí que no puedo hacerlos a todos iguales ¿no? Yo	
964	que más quisiera que fueran nobles y sencillos como la grande,	
965	pero ...	
966		
967	Entonces sí, cada quien tiene su personalidad, sus gustos y tienes	

968	que acoplarte a ellos.	
969		
970	Ves sus diferencias.	
971		
972	Sí, sus diferencias. Yo siempre he tenido con la más grande me ...	
973	y desde niña, desde que tenía cinco años ella le gustaba de	
974	repente las prendas como de... de niña, ya de adultos pero en	
975	chiquito, jamás le dejaba ponérselas.	
976		
977	Le digo: hija es que la moda no es lo que tú ves, es lo que te hace	
978	verte bonita, si todas traen mallas tú tienes que traer mallas, no.	
979	Porque a ti no te quedan, tu cuerpo no es para eso. Mami es que	
980	ese color fiusha con colores llamativos. Ay Fer no me gusta. A mí	
981	sí ¿me la compras? Bueno vamos a dar la vuelta, entonces ya le	
982	compraba, nos poníamos de acuerdo en la... una de las cosas que	
983	con ella no doy.	
984		
985	Entonces, simplemente esta navidad yo le dije, sabes qué hija,	
986	dice es que nunca me compras nada. Es que no te puedo comprar	
987	nada, porque de repente me dices: mami está bonito, entonces sí	
988	yo lo compro porque me dijiste que está bonito, al último me dices	
989	es que no me gustaba.	
990		
991	Le digo: ¿Qué hago? Yo no te puedo comprar nada si no estás	
992	conmigo o está a tu gusto. Pero en tu gusto es también el mío, no	
993	va a la moda. Ay ama. Le digo: cuando tú tengas tú dinero, tú te	
994	compras lo que te gusta, mientras hija no voy a permitir que te	
995	pongas un vestido así.	
996		
997	Ella de repente, tuvimos una fiesta para noviembre y quería un	
998	vestido vulgar, pegado, pegado, pues está flaquita, está pero tiene	
999	13 años, entonces a la hora que ella se lo puso se le notaba	
1000	mucho... el pubis, se le saltaba mucho. Ay mami se me ve bonito.	
1001	No Fer, le digo: Mira, fíjate aquí, fíjate acá. Ay ama, eso a todos se	
1002	les ve. Le dije: no, cada quien tiene un cuerpo, cada quién ve cómo	
1003	se te ve más bonito tu cuerpo, así simplemente vas a llamar la	
1004	atención, te van a empezar a decir groserías. Y ya nada más la vi y	
1005	se probó como cinco más y nada.	
1006		
1007	Al último le digo, mira este blanco con negro, era mitad blanco y	
1008	mitad negro. Parece de señora. Bueno, pruébatelo hija, pruébatelo	
1009	y después me das tu opinión. Salió encantada con el vestido. Pero	
1010	después de dos horas de haberse probado vestidos. Entonces	
1011	tengo que hacerla ver que ahora sí, que está en edad de que no	

1012	por ser moda, se va a poner lo mismo que los demás. No le queda,	
1013	su cuerpo no es de cadera, tiene la cintura como muy arriba y tiene	
1014	muy largo el tiro, entonces mucha ropa no le queda.	
1015		
1016	Entonces ya se dio cuenta que su mamá no está tan loca como	
1017	piensa, entonces sí han sido. Solamente con ella, la ropa sí es una	
1018	de las cosas...mi marido siempre se ríe por eso. Dice: ay ustedes	
1019	están locas, ya las voy a ver cuándo crezca, y si ya nos ...cuando	
1020	crezca, como es con sus ideas, pero de ahí en más su carácter es	
1021	muy noble, es más, muy tranquila... es muy noble que es, mucha	
1022	gente me dice: ay tu hija es bien noble, bien linda y bien esto.	
1023		
1024	Pues sí pero también tiene sus arranques en la casa, pero bueno	
1025	yo sé que ya está en la edad de la punzada, ya está en la edad de	
1026	que si le hacen fuchi ya le caló, o que sí, entonces ahora sí que	
1027	son cambios.	
1028		
1029	Y a parte que no podemos ir por la vida siendo nobles, nobles,	
1030	nobles, no, somos una combinación de todo, tenemos diferentes	
1031	sentimientos, tienen diferentes momentos y diferentes formas de	
1032	reaccionar.	
1033		
1034	Sí, ahorita está en esa etapa de cambios de reaccionar, que sí he	
1035	hablado con ella porque de repente le hablo y le digo: ¿Qué	
1036	quieres? Y Javier: cálmate, te está hablando bien tu hermano, no	
1037	tienes por qué contestarle así, si te hicieron algo, te dijeron algo tu	
1038	hermano no fue, fueron otras personas y con esas personas ve y	
1039	desquítate, no con tu hermano porque te está preguntando algo.	
1040	Discúlpame Leo.	
1041		
1042	Y así como que, la bajo de su avión donde anda, ya después hablo	
1043	con ella, a ver qué pasa, a veces sí me dice, a veces no, respecto	
1044	a los muchachitos que le gustan, no te creas que me habla mucho,	
1045	pero sí con las amigas luego pasa, ya me entero yo por el face, y	
1046	de repente sí anda tan frustrada por el novio, y de repente, oye	
1047	Fer, publicaste esto. Sí mami, es que así y así. Ah.	
1048		
1049	Se chivea cuando le pregunto de los muchachitos, pero al fin y al	
1050	cabo al rato, dos, tres días, después de su frustración o de su	
1051	alegría ya me cuenta respecto a este chiquillo. Entonces, ahora sí	
1052	que me espero ya a los cambios de ella o a lo que quiera hablar o	
1053	decir.	
1054		
1055	Vamos respetando también sus tiempos.	

1056		
1057	Sí, sobre todo eso. El no exigirles porque si les exiges al momento	
1058	en que traen su frustración no lo dicen, no lo hablan, no, ya que	
1059	veo las cosas más calmadas, se hablan mejor y expresan más a la	
1060	mejor lo que sienten que cuando estás enojada o estás triste.	
1061		
1062	Porque sí estás muy triste pues ya te pones a chillar, ya si estás	
1063	muy enojado pues empiezas a gritar, entonces esperar yo creo que	
1064	el momento para hablar con ella.	
1065		
1066	Uhum, pues escucho entonces que lo que tienes es necesidades,	
1067	que platicas con ellos, y ahorita me llamo la atención que cuando	
1068	tuviste este encuentro con ellos no les dijiste nada de ti. Y también	
1069	nos dijiste al principio que estabas como muy chillona ¿te gustaría	
1070	platicar algo de eso?	
1071		
1072	 (risas) pues yo creo que todo viene a raíz de mi cirugía, como	
1073	te decía la semana pasada, tantos problemas, tantas cosas, y ayer	
1074	simplemente estaba viendo unas fotos y me acordé que ya	
1075	mañana hace seis años falleció mi papá.	
1076		
1077	Entonces ese vacío, esa ansiedad, todavía me llega y nunca va a	
1078	dejar de ser... me he fijado que siempre en estas fechas me pongo	
1079	así como que más sensible, más chillona y yo creo que ... entre mi	
1080	cirugía.. y todo, me pongo así de chillona. Es eso sobre todo, el	
1081	recuerdo, el sentir ese vacío, o a la mejor esa fortaleza que me	
1082	daba mi papá, lo que enfrento ahorita, no sé, a la mejor el tiempo	
1083	es lo que me tiene ahorita tan chillona.	
1084		
1085	Es también la añoranza ¿no? La añoranza de, o sea este momento	
1086	del año te trae esos recuerdos y viven en la añoranza...	
1087		
1088	Sí, de tiempos bonitos ¿no? De todo lo que paso, se vivió. Sí...a la	
1089	mejor lo que me trae tan chillona.	
1090		
1091	Pues tu cirugía también, cosa importante.	
1092		
1093	Sí. Fíjate que no me da tanto miedo la cirugía, el hecho de saber	
1094	que me van a abrir o que voy a ... que me va a doler. Yo creo que	
1095	es como se va a paralizar a la mejor, el tiempo, el rato, lo que no	
1096	me gusta es que es depender de los demás. Ya lo viví con mi	
1097	cesárea y le batalle bastante.	
1098		
1099	Yo ya estaba... has aquello, has esto, entonces si es así como que	

1100	el frustrarte pedir un vaso de agua y estar ... vaso de agua para	
1101	que te lo traigan, entonces así como que, no me gusta depender	
1102	de los demás, entonces si es así como que, toda esta semana todo	
1103	se me junto ¿no? Y lo peor de todo es que siento que me estoy	
1104	enfermando entonces es otra de las cosas que me traen ansiosa, y	
1105	eso que si estoy enferma pues no me hacen mi cirugía y va a ser	
1106	esperarme más tiempo, va a ser todo.	
1107		
1108	Yo desde aquí, interpreto que pues como eres muy movida y todo	
1109	eso pues sí, así como que hagan cosas por mí, pues no, pero	
1110	pues, vas a estar, o sea, vas a tener una cirugía, vas a estar	
1111	delicada de salud, este momento ya es próximo.	
1112		
1113	Entonces no sé si te venga bien poder ir como soltando poquito y	
1114	aceptando que a la mejor en esta ocasión necesitas ayuda porque	
1115	si no si vas a vivir mucho en ese conflicto de no quiero que me	
1116	ayuden pero necesito ayuda.	
1117		
1118	Sí, es así como esa parte de que no voy a poder, es lo que te digo,	
1119	el depender a la mejor de los demás ¿no? Es lo que me priva, el	
1120	estar pidiendo las cosas, es así como que: ay. Saber que van a ser	
1121	momentos estresantes el no poderme mover, porque ... nunca me	
1122	he quebrado un pie, nunca me he quebrado una mano, nunca	
1123	hasta la cirugía de Paola y te digo fueron tres meses de dolor, tres	
1124	meses que no me podía enderezar, tres meses, decía mi hermano	
1125	a la mejor por panzona no te dieron nada para desinflamar, porque	
1126	yo era, parecía embarazada de todos modos recién aliviada.	
1127		
1128	Entonces, decía mi hermana, mi cesárea la hicieron parada. Y es	
1129	que te la hicieron parada a la mejor por eso te duele más, la	
1130	salpingo que me hizo dure tres meses sin poderme mover y	
1131	relativamente sin poderme mover, porque a los tres días yo ya	
1132	andaba en la calle con Paola, por su problema de luxación de	
1133	cadera.	
1134		
1135	Ya andábamos con doctores, ortopedistas, vuelta y vuelta pero yo	
1136	me acuerdo que era mucho dolor, andaba con faja y andaba toda	
1137	encorvada, no podía agacharme, no podía agarrar... no podía,	
1138	nada, entonces eso me estresaba, el pedir, sabes qué ayúdame	
1139	con el... oye ayúdame, pásame y esto, entonces parecía viejita,	
1140	entonces yo creo que eso es lo que más me pegó, el pensar que a	
1141	la mejor, tanto tiempo, digo tres meses.	
1142		
1143	Entonces nunca, nunca pase por nada de lo que en la cesárea	

1144	tuve y digo: ay no prefiero otro parto normal a que vaya a pasar lo	
1145	mismo, entonces yo creo que ese es mi estrés más que nada, el	
1146	tiempo, el tiempo que puedo estar así, es que no siempre es lo	
1147	mismo, pues no, pero no sabes a dónde te metiste.	
1148		
1149	Por eso yo te digo, interpreto que ante toda tu libertad,	
1150	independencia, empuje y todo eso, como quedarte quieta y pedir	
1151	ayuda en los demás, y quedarte quieta y depender de los demás	
1152	como que te pone así.	
1153		
1154	Sí.	
1155		
1156	Sin embargo, este momento en que te tengas que quedar quieta,	
1157	va a suceder, por eso, es que se me ocurre que talvez desde la	
1158	mente, para luego pasarlo a la acción, vayas generando como un	
1159	poquito de soltura para que te permitas depender un poquito de los	
1160	demás, un ratito, si quieres, no sé si te venga bien a manera de	
1161	regalo para ti, para tu salud, para que no te cause tanto estrés y	
1162	tanto conflicto.	
1163		
1164	Y sí, porque ya está repercutiendo también en mi cuerpo, hoy	
1165	llegué tarde porque ayer de repente tenía que hacer un dibujo, la	
1166	casa, esto y lo otro, ya mis frustraciones con la cirugía que ya llega	
1167	jueves y viernes y ya tengo que arreglar el mundo en esos días, ya	
1168	traía una punzada aquí atrás en la cabeza horrible y el cuello	
1169	cansado.	
1170		
1171	Yo decía bueno ¿qué traigo? ayer tuve que ir con mi hermana a	
1172	arreglar su casa, porque los lunes hago el aseo en su casa, me fui	
1173	ayer para poderme venir hoy porque dije ya no voy a alcanzar	
1174	mañana y por las tardes se me complica más, entonces anoche	
1175	terminé mi casa y me vine a la casa de mi hermana a las 10:00 de	
1176	la noche terminé ahí en su casa.	
1177		
1178	Entonces ya iba yo caminando y sentía mucha pesadez en el	
1179	cuellos y acá punzadas atrás, he padecido de parálisis faciales,	
1180	hace 10 años, no 12 años, el año pasado todavía traía secuelas de	
1181	un enojo, igual de repente sentí que mi cara, media cara se me	
1182	hizo así, entonces corrí con la doctora, me dio medicamentos y	
1183	dije: no.	
1184		
1185	Ya que me empieza a doler mi cabeza, o empiezo a sentirme como	
1186	en las sesiones de repente que usamos el que cerramos los ojos,	
1187	siento que mi cara me hace así, mis gestos, no sé si me brincan o	

1188	no, pero yo siento mi cara muy tensa... igual me pasa cuando me	
1189	voy a acostar entonces trato de relajarme o darme un masaje para	
1190	que no sé.	
1191		
1192	Entonces anoche yo en tanta pesadez y agarre tres gotitas de	
1193	clonazepam que le dieron el año pasado a mi hijo por su problema	
1194	de depresión que traía, dije yo: pues con tres gotitas, lo máximo	
1195	creo que son ocho gotas para un adulto.	
1196		
1197	Entonces dije: bueno, con tres gotitas voy a alcanzarme a relajar,	
1198	no me relaje nada, eran las 5:30 de la mañana y yo despierta, no	
1199	podía dormirme, no podía, yo dije, me sentía tan cansada pero no	
1200	sé si el mismo cansancio o la preocupación no me dejó dormir,	
1201	ahorita a las 7:00 ya no oí el despertador, no fueron los niños a la	
1202	escuela, ni traje a Paola y me desperté a las 9:20 y porque mi	
1203	mamá fue y me hablo: Nadia tenías que salir, los niños, la escuela.	
1204	Dije: ay lo siento, me levante en joda, me arreglé, me cambié y dije	
1205	bueno. Dice: ¿Vas a ir? Le digo: sí, no puedo faltar, le digo ya son	
1206	las últimas dos sesiones, voy a llegar tarde, le digo.	
1207		
1208	Ya no mandé a los niños pero es una de las cosas que me hace	
1209	sentir bien, el hablar, el sacar tu frustración, el sacar tus	
1210	sentimientos, si te ayuda, entonces, ahorita ya le encargué a mi	
1211	mamá los niños, sabes qué, le dejé dinero para que mandará traer	
1212	a Leo, algo para que desayunarán.	
1213		
1214	Entonces sí fue una, es lo que me está ocasionando a la mejor la	
1215	gripa y la tosecita que traigo no es tanto, porque ... ya no va a ser	
1216	por el estrés que estoy generando.	
1217		
1218	Entonces llamadas fuertes de atención ¿no?	
1219		
1220	Sí, sí.	
1221		
1222	Que ya te está dando tu cuerpo, desde varios. Desde acá, desde	
1223	acá, desde acá.	
1224		
1225	Sí.	
1226		
1227	Entonces como que si te está llamando, atender ese llamado sería	
1228	algo importante.	
1229		
1230	Sí, ... unas vacaciones en Cancún, pues mucho mejor (risas)	
1231		

1232	Aún no ...	
1233		
1234	(Risas)	
1235		
1236	Pero en términos más reales, pues sabemos que no nos vamos a	
1237	ir a Cancún mañana.	
1238		
1239	Voy a tener... (risas)	
1240		
1241	Vamos a llegar a nuestra casa y va a venir tu cirugía, entonces por	
1242	eso insisto como en esta invitación de que vayas como fabricando	
1243	tus ideas porque si no va a venir la realidad y vas a estar en	
1244	resistencia mental y física contra lo que viene y creo que al estar	
1245	delicada de salud, necesitas dejarte ayudar un poquito de los	
1246	demás, necesitar ser por un ratito dependiente de los demás,	
1247	dejarte recibir de los demás, y también dejarles sus	
1248	responsabilidades a los demás, dejar que fluyan de manera	
1249	independiente los demás.	
1250		
1251	Porque al cargarlo todo tu, es pesado ahorita, y puede ser más	
1252	pesado porque tú vas a estar como vulnerable, vas a estar	
1253	delicada de salud, entonces por eso a mí, o sea, reitero y reitero la	
1254	invitación porque se me hace muy importante que no solo lo	
1255	alcances a ver si no que a la mejor vayas viendo qué puedes	
1256	hacer, porque también ya es cuestión de días, no queda como que:	
1257	ah voy a planear en un mes y voy a ponerme anotar, o sea, tiene	
1258	que ser algo que talvez ya puedes generar ahorita para que ese	
1259	momento que viene que es importante, sea más llevadero.	
1260		
1261	Sí ahorita ya, bueno lo que más me preocupa, te digo, es Leo, que	
1262	no lo aguantan todos, entonces, ahora es niño rebelde, el que no	
1263	piensa, el que no eso, entonces ahora sí que dos tres días puedo	
1264	estar fuera de mi casa, si no se complican las cosas, entonces es	
1265	el que más me preocupa ¿no? Porque no va a aguantar, entonces	
1266	digo: ¿Quién lo va a cuidar? Entonces ya dije: bueno sabes qué,	
1267	necesito que traigas a Leo día y noche.	
1268		
1269	¿A quién le dijiste?	
1270		
1271	A mi marido.	
1272		
1273	Ah ok.	
1274		
1275	Las otras son más tranquilas, ellas con su tía Mima son felices,	

1276	Leo también pero es estar sobre él todo el tiempo, es estar atrás	
1277	de él, es estar, de repente si no le gusta una cosa te contesta, pero	
1278	lo hace sin pensar, pero los demás no lo ven de esa manera	
1279	entonces, para ellos es un niño grosero, niño mal comportado, he	
1280	hablado con él, pero pues bueno es el cuento de nunca acabar con	
1281	él.	
1282		
1283	Entonces él creo que es la mayor preocupación porque sé que a la	
1284	mejor no lo ... todos, mi hermana Jessi, pues no lo aguanta. Irma	
1285	así como qué le da, cómo te diré, lo trae más activo, pero son,	
1286	siempre, jueves, viernes, sábado y domingo.	
1287		
1288	Entonces mi hermana trabaja sábados y domingos, de repente	
1289	viene, yo sé que ella no va a estar al pendiente, va a estar mi	
1290	mamá, mi mamá con sus ideas, dices: ahhh. Ya te formaste el fin	
1291	de semana. Pero creo que necesito relajarme y calmarme.	
1292		
1293	Y repartir ¿no? Se me hace bien valioso ahorita que dices ya le	
1294	dije a mi esposo, pues es su papá, y es claro que Leo necesita	
1295	como un soporte adicional, entonces qué padre que ya empezaste	
1296	a repartir.	
1297		
1298	Pues sobre todo él, yo creo que lo demás va y viene, pero sobre	
1299	todo con él es el mayor detalle ¿no? Como te digo, le dije: sabes	
1300	qué, el problema es que de repente, si lo trae, si esto, si los lleva,	
1301	pero lo deja ser, no le pone límites, no le pone, no mantiene su	
1302	autoridad mi marido respecto a él.	
1303		
1304	Entonces los días que anda con él me regresa peor de cómo	
1305	cuando se fue, entonces así como qué por eso a la mejor no le	
1306	delego esa parte a mi marido porque de repente también lo saca	
1307	mucho de sus casillas.	
1308		
1309	Entonces yo de repente me pongo con Leo, lo veo que hace mal,	
1310	hablo con él, llora, lo calmo y bueno le explico, y mi marido: ah ya	
1311	vas a empezar a llorar, ya ... entonces el otro se siente más	
1312	frustrado, ya no lo ayudó, se quedó frustrado, entonces es cuando	
1313	regresa el ... si es así como qué. Ese, sobre todo cómo dices, mis	
1314	pendientes, así como que ah, que no puedes delegar al 100 las	
1315	cosas o decir, o pedir, pero bueno, yo sé que va a hacer...	
1316		
1317	Ahora sí que para bien o para mal voy a hablar con él, a las demás	
1318	personas no les pido este favor por lo mismo, porque no entienden,	
1319	o no lo aguantan, o es un niño malcriado, es un niño esto, ya lo	

1320	tienen apalabrado cada quien como quieren, entonces ya se los	
1321	expliqué.	
1322		
1323	Entonces, pero pues bueno, si no entienden pues ya es su	
1324	problema ¿no? Y les digo, sabes qué cuando veo que algo está	
1325	mal, tú cállate. Porque veo la cara de frustración del otro, entonces	
1326	ya habló con él y sabes qué hijo pasó esto. Ma es que me dijo	
1327	...que esto. Hijo tu tía no entiende el problema que tú tienes, así y	
1328	asado, no sabe que no lo hiciste por maldad lo hiciste porque	
1329	simplemente se te salió, y ya al ratito se calman las cosas, pero sí	
1330	tengo que salir... las cosas.	
1331		
1332	Bueno, pues esperemos que puedas en estos días arreglar bajo	
1333	las opciones que hay, bajo las circunstancias que hay más o	
1334	menos acomodar un poquito tu casa, tu familia, tus hijos, par que	
1335	tú te permitas bajarle un poquito como a toda la tensión que traes,	
1336	porque sí creo que vas a necesitar un poco de relax y fortaleza	
1337	para lo que viene.	
1338		
1339	Ay sí. Ay sí le hago.	
1340		
1341	Y el mundo a fuera está así, entonces sí es importante reconocerlo	
1342	y saber que bajo lo que hay, pues hay como qué ajustarnos ¿no?	
1343		
1344	Sí.	
1345		
1346	Y cuando tú, como que regreses con tu fuerza, con todo lo que tú	
1347	vas llevando pues ya talvez hacerlo otra vez a tu manera ¿no?	
1348		
1349	Sí. Sí, sí.	
1350		
1351	Pues gracias Nadia.	
1352		
1353	Gracias.	
1354		
1355	¿Cuándo es tu cirugía?	
1356		
1357	Al parecer el viernes.	
1358		
1359	¿Este viernes?	
1360		
1361	Ay sí. Ay sí le hago. Ya me duele.	
1362		
1363	(Risas)	

1364		
1365	¿Pues entonces si te vemos el miércoles?	
1366		
1367	Sí, primero dios sí.	
1368		
1369	Qué bueno que sí te vemos el miércoles.	
1370		
1371	Bueno chicas, vamos a cerrar la sesión una parte sería, que registren cómo se quedan de esta sesión y segunda parte sería,	
1372	también ahorita para el cierre, que ustedes busquen algo que	
1373	quisieran como trabajar en la semana, en relación a ustedes y sus	
1374	hijos y algo que se lleven a lo cual le desean poner atención para	
1375	cómo irlo trabajando en la semana y que a la mejor la próxima	
1376	sesión nos puedan compartir ¿Qué vieron, de qué se dieron	
1377	cuenta, algún avance?	
1378		
1379		
1380	Entonces son como dos cosas, una como termina la sesión y otra	
1381	como un detalle que identifiquen que quisieran trabajar a lo largo	
1382	de la semana. De ustedes, de sus hijos juntos.	
1383		
1384	(Actividad)	
1385		
1386	Lupita para cerrar la sesión están registrando en sus hojitas como	
1387	terminan la sesión y dos, si identifican alguna cosa que se dan	
1388	cuenta que quisieran trabajar en la semana de ti, a la mejor en el tu	
1389	caso va a ser con Jimena, algo que te des cuenta y que te lleves a	
1390	la mente y que pudieras ir trabajando en la semana, lo que sea, lo	
1391	que tú necesites.	
1392		
1393	(Actividad)	
1394		
1395	Hacemos una ronda en el orden que ustedes quieran.	
1396		
1397	Francis te dice (risas)	
1398		
1399	Yo termino contenta ... y esta semana yo creo que voy a tratar de	
1400	platicar más relajada con mis hijos porque eso de verdad ... (risas)	
1401	tratar de hacerlo más.. buscar el momento en el que estemos	
1402	todos bien, relajados, tranquilos, para platicar con ellos.	
1403		
1404	Te agrado tanto ese momento que quisieras llevarlo como a la	
1405	práctica.	
1406		
1407	Así es.	

1408		
1409	Ok, muchas gracias.	
1410		
1411	Pues yo también quiero... de darle más tiempo a mi hijo...	
1412		
1413	Muy buena tarea, gracias Francis.	
1414		
1415	Yo termino satisfecha, me voy contenta, creo que hablar me hace	
1416	bien, este, ahora sí que como me dices, delegar mis pendientes o	
1417	no quedármelos yo todos, para no ponerme peor de lo que ya ando	
1418	con estrés y ... en estos días. Así que pedir ayuda, antes de que	
1419	me agarren sin nada en las manos, yo digo que con eso también	
1420	ya.	
1421		
1422	Ok. Gracias Nadia.	
1423		
1424	Yo me voy contenta y pues me llevo la tarea de dedicarme más a	
1425	mí, a mi cuerpo, mi nuevo bebé y ya.	
1426		
1427	Gracias Adriana.	
1428		
1429	Yo también me voy contenta y me llevo el compromiso de jugar	
1430	más con Jimena.	
1431		
1432	Ok. Gracias ...	
1433		
1434	Chicas pues cerramos con esto la sesión, acuérdense que el	
1435	próximo miércoles ya es la última sesión entonces si vamos a tener	
1436	nuestra dinámica y todo pero sí ya vamos a hacer el cierre	
1437	entonces espero que todas puedan estar aquí.	
1438		
1439	Ahí si ven a Nacho, si ven a Lilia, así como hacerles el	
1440	recordatorio, si se los topan, es muy probable que por ahí los vean	
1441	mañana para que se vengan, ojalá que sí puedan todos para que	
1442	cerremos pues todo el grupo ¿Sale? Pues muchas gracias.	
1443	Entonces nos vemos pasado mañana.	
1444		

	Transcripción sesión 7	Tema central
1	Péinense por favor, que voy a tomar una foto. Lo único que quiero	
2	que salga es sus caras, volteando todos para acá. Para llevarme	
3	una foto del grupo.	
4		
5	Bueno, son 9:50, así que ya empezamos. Buenos días oficiales,	
6	como saben hoy es nuestra séptima sesión, entonces ya	
7	terminamos, hoy vamos a tener una actividad, una dinámica como	
8	a lo largo de las otras sesiones, pero aparte hoy vamos a hacer el	
9	cierre; la intención del cierre es que podamos comentar, como	
10	hacer un resumen de todo lo que vimos aquí, de lo que se llevan y	
11	todo lo que quisieran compartir al grupo, porque ya es la última	
12	sesión. Al menos en este grupo exactamente como estamos aquí	
13	hoy sentados va a ser la última vez, seguramente se van a	
14	frecuentar afuera, van a estar en la escolta, pueden hacer muchas	
15	cosas todavía juntos, pero a manera de este grupo que formamos	
16	aquí es la última sesión. Así que ojalá la disfruten y la aprovechen.	
17		
18	Vamos a iniciar con nuestra dinámica de hoy, vienen ahorita de	
19	mucha actividad entonces les voy a pedir que nos vayamos	
20	sentando aquí en el salón, que respiren a su ritmo, como ustedes	
21	lo necesiten, para irse ya centrando aquí en esta actividad, mucha	
22	atención a su respiración, ahorita solo les pido que en un minutito	
23	le presten atención a su respiración; entonces como necesiten a su	
24	ritmo, vayan respirando, tranquilizándose, relajándose, poniendo	
25	mucha atención a su respiración.	
26		
27	Ahora te voy a pedir que cierres tus ojos, si ya tienes tus ojos	
28	cerrados los mantienes, si no, cierra tus ojos y toma una	
29	respiración muy profunda, te voy a pedir que te concentres en ti, en	
30	tus sensaciones, en tu respiración, en ... cómo te sientes el día de	
31	hoy, sé que hay muchos ruidos externos, hay música, mamás,	
32	niños, pero a pesar de todo eso te pido que te quedes en ti y que	
33	más bien te fijas en lo que te dice tu cuerpo, tal vez en tus ruidos	
34	internos, dejando lo externo fuera de ti.	
35		
36	Ahora te voy a pedir que imagines que tienes una hoja en blanco,	
37	te voy a pedir que tomes una pluma y escribas en esta hoja todas	
38	aquellas cosas que sientes o que piensas y que en estos	
39	momentos pudieran estar estorbándote para que estés tranquilo,	
40	escribe todo, todo lo que ahí se te ocurra o que sientas que está tal	
41	vez estorbándote para que estés tranquilo. Escribe tantas cosas	
42	como tú lo necesites; tal vez ya identificaste cuáles son estas	
43	cosas, pero te pido que revises tu lista una vez más, repásala y si	

44	hay algo más por anotar, haz que quede plasmado en esa hoja.	
45		
46	Ahora, si crees que esa lista ya está completa, te voy a pedir que	
47	tomes tu hoja y la dobles en tantas partes como tú lo necesites y la	
48	guardes por un momento, la idea de que guardes esta hoja, de que	
49	la dobles, de que la metas en tu pantalón, en tu bolsa, es que por	
50	el momento todas esas cosas que anotaste las dejes de lado por	
51	un momento. Imagínate cómo guardas esta hoja y cómo la dejas	
52	de lado en estos momentos.	
53		
54	Te estoy pidiendo que guardes esta hoja, porque en estos	
55	momentos no la necesitas, no la necesitas porque enseguida vas a	
56	tener la oportunidad de tomar una nueva hoja en blanco, en esta	
57	nueva hojas vas a tener la oportunidad de hacer una carta para tu	
58	hijo o para tus hijos, en esta carta podrás expresarle todo lo que	
59	quieras y todo lo que necesites decirles, piensa en todo aquello	
60	que quisieras plasmarles en esta nueva hoja en blanco.	
61		
62	Ahora a tu propio ritmo, poco a poco, te voy a pedir que regreses a	
63	este espacio y que suavemente a tu ritmo vayas abriendo tus ojos.	
64		
65	Como les mencioné hace un momento, iban a tener la oportunidad	
66	de tener una nueva hoja en blanco y como pueden ver ya está	
67	enfrente de ustedes, entonces les voy a pedir por favor que tomen	
68	esta hoja, la pluma y que escriban esta carta para sus hijos;	
69	pueden tomar la hoja y la pluma y moverse un poco, tal vez alguien	
70	se quiera apoyar en aquella mesita, si quiere un poco de	
71	privacidad para sentirse a gusto y escribirles a sus hijos adelante,	
72	pueden moverse un poco.	
73		
74	(Dinámica escribir carta a los hijos)	
75		
76	Te voy a pedir que vayas poniendo las últimas palabras, dobla y	
77	cierra tu carta, vas despidiéndote con un par de palabras.	
78		
79	Mientras viene Nacho les voy a pedir por favor que lean todo lo	
80	que escribieron por favor.	
81		
82	Vamos a continuar con la segunda parte de la dinámica, esta es	
83	que de manera voluntaria vamos a hacer una ronda donde pueden	
84	o no leer su carta, cada uno es libre de decir: yo no quiero leer mi	
85	carta o yo les quiero compartir mi carta, pero lo que si quisiera, que	
86	todos comenten y compartan con el grupo, es que cuando	
87	escribieron esa carta, cuando la leyeron ahorita, cuando se	

88	escuchan de manera mental cuando la están leyendo, ¿qué	
89	encuentran en esas líneas, cómo se sienten al expresar todo eso a	
90	sus hijos?.	
91		
92	Entonces ustedes me dicen, van diciendo: yo quiero; pueden o no	
93	leer su carta, eso es totalmente libre, pero si sería importante que	
94	contesten a esta pregunta, ¿cómo me siento de expresarle esto a	
95	mis hijos, qué encuentro en estas líneas que escribí?	
96		
97	Entonces, ¿quién va a ser el primer valiente?	
98		
99	Yo. Queridos hijos, Gaby y Jordan, antes que nada quiero que	
100	sepan que son el mejor regalo que yo he tenido y son el tesoro	
101	máspreciado, son mi orgullo, mi motor, mi motivación y mi razón	
102	de ser, no imagino vivir ya sin ustedes ... (inaudible).... También	
103	quiero pedirles perdón porque como humano tengo mis errores y	
104	defectos, pero sepan que he procurado hacer lo mejor posible, aún	
105	así ... ser el padre que necesitan como yo hubiera querido ...	
106	los he dejado por no tenerles en ocasiones lo necesario por no ser	
107	un padre previsor Pero saben hijos que estoy aprendiendo y lo	
108	estoy intentando, espero ... juntos ... son mi mayor alegría y los	
109	amo, los quiero más que a mi vida ... espero ese momento y	
110	recuerden también que y al final les vaya bien sabiendo que	
111	sigo siendo su pensamiento en su corazón, dejando mi legado y	
112	que sean mejores ... Los ama, Papá.	
113		
114	Gracias por compartirla Nacho. Ahora cuéntanos cómo te sientes	
115	de poder expresarles todo esto a tus niños.	
116		
117	Pues me siento a la vez como me siento tranquilo, me siento	
118	muy seguro porque expreso lo que siento....porque mi niño ya está	
119	siendo igual que yo, expresivo, antes eran muy escépticos, eran	
120	muy ahorita no, ahorita inclusive ya ya piden las cosas	
121	también, ya son más expresivos también, me llegan y me dicen	
122	que me aman y me quieren alguna golosina, un dulcecito, me	
123	abrazan y me dicen que me aman y me llevan de besos y la niña	
124	me dice: papi eres el mejor del mundo. Y cada vez que hay por	
125	ejemplo algún detallito con ella, que ve que la baño, que la peino,	
126	que la arreglo, que le doy de comer o lo que sea, o alguna	
127	sorpresita que le doy, me dice que es el momento más feliz de su	
128	vida y así, los niños van siendo más expresivos conmigo, inclusive	
129	con la gente, yo empecé a ver que primero eran conmigo y	
130	después se empezaron a abrir con la demás gente, entonces eso	
131	me agrada, ver que los niños también ya van expresándose y que	

132	demuestran el afecto que me tienen y la seguridad con que ... ese	
133	apoyo, me siento bien.	
134		
135	Has visto cambios en tus hijos, ahora son más expresivos,	
136	más cariñosos, ¿Y por qué crees que se deba esto y cómo te	
137	hace sentir esta nueva forma de ... de tus hijos?	
138		
139	Yo creo que siempre ... tenido, porque (inaudible, mucho	
140	ruido), entonces yo creo que es por eso.	
141		
142	¿Tu ejemplo?	
143		
144	Pues si, (inaudible)...	
145		
146	Muchos pensamientos positivos a raíz de eso ¿verdad? Y dices	
147	Nacho que crees que es por tu ejemplo, entonces yo entendería	
148	que están siendo cariñosos a raíz de tu ejemplo, porque es algo	
149	que tú también estás haciendo, si antes no eran cariñosos,	
150	entonces a lo mejor ¿antes tú no eras tan cariñoso con ellos?	
151		
152	Sí, yo siempre fui empalagoso más antes.	
153		
154	Entonces ¿cuál fue exactamente el cambio que ves en tu actuar en	
155	este nuevo ejemplo, cuál sería el cambio específico para que tus	
156	hijos hayan llegado a esto?, pero tuyo, ¿qué cambiaste?	
157		
158	Lo que pasa es que yo a un principio, cuando ellos estaban de	
159	bebes yo era muy empalagoso, muy solapador, los chiqueaba de	
160	más, entonces a raíz de mi depresión cambió todo eso, no los	
161	maltrataba, no los golpeaba, pero dejó de pasar eso, ya no los	
162	chiqueaba, no los apapachaba y con mi recuperación los empecé a	
163	apapachar, a abrazar, a mostrarles mi cariño, mi afecto, ...	
164		
165	Por ejemplo que mi niña me decía: papi, por qué Y le empecé a	
166	decir: hija, es que tengo que, ¿quién te va a comprar dulces,	
167	quién te va a dar esto, quién te va a dar de comer, quién te va a	
168	llevar a la escuela, quién te va a sacar a pasear?, entonces ya ahí	
169	empezó a comprender mucho y empezó a decir que todo eso yo lo	
170	hacía, que yo no quería irme de su lado y yo quería estar con ella,	
171	porque ella me decía que quería irse conmigo, pero tengo que ir,	
172	porque si no, no va a haber esto, no va a haber aquello, el otro,	
173	entonces la niña empezó a comprender y fue cuando yo sentí un	
174	poquito más el apego de la niña, porque ya podía ver que me	
175	empezaba a abrazar, empezó a ser muy apegada conmigo, todo el	

176	tiempo quería estar conmigo, era cuando les platicaba que incluso	
177	ni el en baño me dejaba solo, yo llegaba a casa y era que todo el	
178	santo día jugaba conmigo, quería que yo la llevara al baño, que yo	
179	la cambiara, que yo la bañara, todo, quería que yo le hiciera todo, y	
180	fue a raíz de eso de que yo le empecé a decir el por qué me iba yo,	
181	porque tenía que hacer tal o cual actividad, yo le empecé a	
182	explicar: yo te quiero mucho, es porque te amo, y por esto, por	
183	esto y por aquello.... Y a raíz de eso yo empecé a ver que la niña	
184	empezó a cambiar y por ende el hermanito también.	
185		
186	Entonces si yo siento que a un principio era más que nada	
187	mimarlos y consentirlos, y ya a raíz de este problemita cambio el	
188	panorama y ahora si ya fueron muchas muestras de afecto, de	
189	amor, de cariño, ya no tanto de ...	
190		
191	Yo escucho Nacho, que a través de expresarles tus sentimientos,	
192	de explicarles como ampliar la comunicación con tus niños, y	
193	también a través del ejemplo directo de darles amor, es como ellos	
194	también empezaron a generar cambios ¿verdad?	
195		
196	Si, porque yo me fije en un taller, yo por ejemplo de todos mis	
197	hermanos, somos 5, de todos mis hermanos yo soy el más barbero	
198	con mi mamá, a un principio me acuerdo que yo llegaba y la	
199	abrazaba, le daba un beso ... ahorita ya no, como que ya lo	
200	entienden que ya no es competencia, sino que es parte de una	
201	familia.	
202		
203	Como que se abre todo el panorama para ti, para ellos y para la	
204	familia ¿no? muchas gracias Nacho por compartirnos tu carta y	
205	estos cambios que son muy favorables.	
206		
207	¿Quién se anima?	
208		
209	Yo. Hola mis bebes, les escribo para decirles cuanto los amo y	
210	para decirles lo importante que son para mi, los amo a los tres por	
211	igual, a cada uno por lo que es; mis niños, mi vida no tendría	
212	sentido sin ustedes, los tres son mi motor a seguir adelante, son	
213	toda mi vida. Les quiero decir que he aprendido a amar	
214	verdaderamente, porque no hay amor más grande que el de una	
215	mami y sus hijos, los amo.	
216		
217	Quiero decirles que si un día no estoy con ustedes, aún así mi	
218	amor siempre estará ahí. Mi princesa, mi niña hermosa, quiero	
219	decirte que eres la niña más tierna y cariñosa y comprensible que	

220	he conocido, sigue así, eres mi orgullo, te amo. Huguito, mi super	
221	héroe, eres muy especial, juguetón y cariñoso, tu sensibilidad me	
222	... eres muy especial, te amo.	
223		
224	Mi Yael, mi pequeño, te amo, eres tan pequeño y cariñoso, pero	
225	tan, te amo, sigue siendo cariñoso con toda tu familia, cuídate	
226	mi cachorrito. Mis tres hijitos, los amo tanto, que si a veces soy	
227	dura con ustedes es porque quiero que sean fuertes, que sean	
228	personas de provecho, personas buenas y trabajadoras...	
229	(interferencia)...	
230		
231	Gracias Gaby por compartirnos tu carta, cuéntanos qué sientes de	
232	expresarnos esto.	
233		
234	Siento mucha emoción, porque a veces si yo les digo te amo, te	
235	quiero y todo, pero nunca soy así tan decirles mucho rato con ellos	
236	y sentarme con cada uno y decirles especialmente, porque	
237	Siento mucha emoción, siento que fui muy sincera al decírselos,	
238	pero a veces también como que tristeza, porque Y que se pone	
239	a llorar solito.... Pero me siento orgullosa de Cada uno es	
240	diferente pero siento que estoy haciendo lo mejor, lo que debe de	
241	ser, educarlos ... (mucho ruido) ... pero siento que estoy haciendo	
242	lo mejor.	
243		
244	Pues esta palabra que usas me gusta mucho, de que te sientes	
245	emocionada dijiste, emocionada y sincera al decirles esto, y otra	
246	cosa muy importante, sabemos, ya aquí en el grupo conocemos un	
247	poquito de tu historia personal, un pedacito, y por ende puede	
248	surgir ese miedo que está ahí, ese miedo presente, sin embargo	
249	que satisfactorio que al día de hoy estés demostrándoles todo tu	
250	amor y que a cada uno buscas la forma de cómo hacerlo, porque	
251	como bien dices, ninguno de tus hijos es igual.	
252		
253	Entonces si haces como esos ajustes para cada uno, eso es muy	
254	valioso porque no es que a cada uno seguirles una receta clínica	
255	¿verdad? Que padre que pueda expresarles también en conjunto,	
256	a todos, pero también a cada uno en particular cositas específicas	
257	para ellos. Muchas gracias Gaby.	
258		
259	(Risas) Me volteaste a ver.	
260		
261	Bueno, volteé a ver a Alejandra, siéntanse libres, yo no volteo a ver	
262	a nadie. (risas)	
263		

264	Es que se me quedan viendo todos.	
265		
266	Tenemos que ver a alguien.	
267		
268	Bueno, si quieren yo; fue muy breve, pero. Para Diego. Diego, te	
269	doy gracias por estar conmigo, gracias por soportar todo lo que	
270	pasamos juntos cuando supe que llegarías a mi vida, tuve mucho	
271	miedo de perderte pero me enseñaste a ser tan fuerte como tú.	
272	Nunca me hubiera imaginado que siendo tan pequeño me	
273	demonstraras que se tiene que luchar con todo y contra todo para	
274	salir adelante, espero que tu papá y yo seamos un ejemplo para tui	
275	y para tu hermano que ahora viene en camino; te amo Diego,	
276	sabes que siempre voy a estar contigo y nunca dudes de lo	
277	importante que eres para mí. Te ama, tu mamá.	
278		
279	¿Qué te pasa en este momento?, no te preocupes y no pidas	
280	disculpas, si necesitas llorar, sácalo.	
281		
282	Bueno, es que ahorita estuve recordando todo lo que pasamos y	
283	tuve muchos problemas de salud en el embarazo y estábamos en	
284	el hospital y a mí me estaba dando parálisis, y él estaba en la	
285	incubadora y me decían: tienes que moverte porque el niño te está	
286	esperando y yo no lo había visto, entonces tuve que hacer el	
287	esfuerzo de moverme porque sabía que él estaba ahí y me estaba	
288	esperando, y cuando fui a verlo estaba llorando y le hablé y se	
289	quedó callado.	
290		
291	Entonces me dio mucho gusto saber que me conocía y que tan	
292	solo con haberle hablado él estaría tranquilo, entonces ahorita al	
293	recordar todo eso me conmovió, pero quisiera haberle escrito	
294	muchas cosas y le agradezco que haya sido tan fuerte para salir	
295	adelante los dos, y que él también nunca se de por vencido,	
296	porque a los seis meses me dijeron que él no iba a nacer,	
297	entonces ahora lo veo y digo, no puede ser verdad.	
298		
299	Como que ahorita escribir la carta te trajo todos estos momentos,	
300	los reviviste en cierto grado y es una mezcla de muchas cosas,	
301	porque hubo cosas muy fuertes, como que te den la noticia de que	
302	tal vez no nacía, luego la noticia de que a lo mejor tú te quedabas	
303	sin moverte, pero luego también mucha alegría de saber que tan	
304	pequeñito y sabía que ahí estaba su mamá, saber que podías	
305	decir: doctores tontos, miren a mi niño, aquí está vivo conmigo y yo	
306	con él.	
307		

308	Si, y sobre todo cuando iba a nacer no se movía, duró como un día	
309	sin moverse, y hable luego luego con el médico y me revisa y me	
310	dice, ¿sabes qué? se te está secando el líquido y tu niño no respira	
311	ara aguantar más, entonces por eso él no se movía, y yo decía:	
312	como él sabe lo que tiene que hacer para vivir y soportar tanto,	
313	entonces para mi él es un ejemplo de lucha, porque tan chiquito y	
314	ya sabía lo que tenía que hacer para vivir.	
315		
316	Que satisfacción tan grande tener el ejemplo de alguien tan	
317	pequeñito ¿verdad?	
318		
319	Si.	
320		
321	Oye, y dices que te hubiera gustado escribirle más cosas a tu niño,	
322	ahorita que piensas un poco más en todo esto, ¿qué más se te	
323	ocurre?	
324		
325	Pues que él es toda mi vida, que vivo por él, trabajo por él, que	
326	aunque yo no esté con él todo el tiempo, a él yo lo tengo presente	
327	todo el día.	
328		
329	¿Sabes?, a mí se me ocurre que también le podrías contar un	
330	poco de ti, que tiene una mamá bien valiente, que no solo lo ama y	
331	haría cualquier cosa, sino que es muy valiente y que también ha	
332	hecho muchas cosas, hizo muchas cosas para que al final él	
333	viviera, así que has aprendido mucho de él, pero que en sí tú ya	
334	sabes muchas cosas, tienes una sabiduría importante que en su	
335	momento antes de nacer y ahora le estás transmitiendo. A mí se	
336	me ocurre eso, porque veo eso.	
337		
338	Entonces seguimos, Adriana ¿quisieras comentar algo más?	
339		
340	No.	
341		
342	Gracias por compartirnos todo esto tan fuerte y tan especial en tu	
343	vida.	
344		
345	Bueno, yo. A mis hijos: ustedes me dan la alegría de cada día, la	
346	luz para guiar mis pasos, que son mi sustento de vivir; les	
347	agradezco cada una de sus sonrisas, porque alegran mi corazón,	
348	cada una de sus tristezas porque me hacen más fuerte para	
349	sostenerlos, cada enojo, porque se que sabrán defenderse, cada	
350	uno hace una historia diferente dentro de esta familia, y lo que más	
351	amo de ustedes es saber que tienen un gran corazón para ayudar	

352	y amar.	
353		
354	Nos hemos entregado amor entre nosotros, esa parte es lo más	
355	hermoso de cada uno, ¿y saben?, tienen una mamá que los apoya	
356	en cada una de sus decisiones. Gracias por hacer mi vida tan feliz	
357	con su presencia, los amo mis niños. Su mamá.	
358		
359	Gracias por compartir tu carta, ahora como a los demás te pediría	
360	si nos puedes compartir cómo te sientes de expresarles esto.	
361		
362	Me siento bien, me siento contenta, como seguido se los digo y se	
363	los expreso a lo mejor no encuentro la diferencia en hacerlo o en	
364	escribirlo. Eso es lo que siento yo respecto a esto, como lo hago	
365	seguido, entonces no encuentro la diferencia entre escribirlo y	
366	hablarlo.	
367		
368	Te la voy a poner entonces más fácil, cuando tú se lo expresas	
369	directamente a tus hijos ¿qué sientes, qué viene a ti, que	
370	encuentras de ti a través de lo que les expresas?	
371		
372	Yo creo que me hace feliz el ver la carita de mis hijos el momento	
373	en que se los expreso, se los digo, veo su carita sonriente, su	
374	carita de amor, el saber que están contentos con que yo les	
375	exprese que los amo tal como son a cada uno, entonces eso es lo	
376	que como mamá nos hace feliz, el ver sus caritas sonrientes, el ver	
377	que son felices, como son.	
378		
379	Ayer simplemente estaba yo en el face y mi sobrina subió un	
380	recuadro, me quedé callada yo con el recuadro, pero veo ayer que	
381	mi hija lo sube y no me agradó, eran las 12:00 de la noche, yo	
382	estaba en el face viendo, me dormí en la tarde y no tenía sueño,	
383	entonces mi hija lo puso y no me agradó mucho, porque habla	
384	sobre que la niña está en el hospital y que la mamá le pide que sea	
385	feliz, que viva la vida y dice la niña que con la última gota de	
386	sangre ve que su alma sale del cuerpo y le dice a la mamá: ahora	
387	si soy feliz; no sé, a mi me quedó que mi hija no es de esas	
388	palabras, a lo mejor ha de traer algún sentimiento por ahí, y yo le	
389	escribí que si Dios nos dio la vida es para vivirla con sus altas y	
390	sus bajas, que todos tenemos momentos buenos y momentos	
391	malos y que tal cual hay que amar la vida.	
392		
393	Entonces creo que ahora tengo un trabajo porque me exprese mi	
394	hija eso que sintió o que pensó al publicar esto, la prima yo sé que	
395	tiene problemas, mi hermana y su esposo están separados, han	

396	vuelto dos veces, la niña empezó con problemas de alimentación	
397	el año pasado, estuvimos cuidando su alimentación, yo iba y la	
398	recogía y me encargaba de que comiera, de que llevara para la	
399	escuela, le encargué a mi hija que cuidara de que su prima	
400	comiera lo que llevaba, y esa niña fue la que publicó esto y	
401	seguido es muy extraña, no sé, me da pesar ver a mi sobrina, mi	
402	hermana tiene un carácter muy especial, no le puedes decir nada,	
403	no la puedes ayudar en nada porque explota: tú no te metas,	
404	entonces ni como ayudarles.	
405		
406	Yo le doy cariño a mi sobrina, pero bueno no es lo mismo que los	
407	papás, ellos dos siempre se han criado conmigo desde niños,	
408	entonces si llega a afectar ver esto y ver que se repente publica	
409	algo y que a mi hija le gusta, entonces si creo que tengo ahora una	
410	tarea en el día por hacer, hasta en la noche porque se va a la	
411	escuela, si me quedó muy grabado esto, el saber qué está	
412	pasando por la cabeza de mi hija, no me agradó, me incomodó el	
413	saber que mi hija está de parte de la muerte, prefiere saber que	
414	está muerta y decir que es feliz, es una anécdota muy extraña que	
415	no me agradó y no sé si ustedes piensen lo mismo que yo, pero a	
416	mi no me parece.	
417		
418	Si me quedé anoche, se me fue el sueño un buen rato porque ya lo	
419	leí tarde, fue lo que se me ocurrió escribirle a mi hija, que llegamos	
420	a este mundo por algún motivo y que por ese mismo motivo hay	
421	que vivirla en las buenas y en las malas, creo yo que no le hemos	
422	dado una vida mala a mi hija, no sé si es la adolescencia, no sé	
423	qué sea, pero si es de las primeras veces que me pasa esa parte,	
424	sobre todo con eso de la muerte, no sé cómo la voy a manejar,	
425	necesito saber primero por qué lo puso, por qué lo publicó, qué	
426	siente al publicarlo ella; a lo mejor a mi sobrina la comprendo, el	
427	sentirse ella diferente, por sus papás, el sentir que no la quieren o	
428	que no se quieren, echarle la culpa a su mamá, hace poco mi	
429	hermana salió fuera y fuimos a su casa y la Pao agarró una casita	
430	de muñecas y fui a darle de comer al gato, entonces mi hija agarra	
431	la casita y la niña hizo un diario de dos páginas, yo creo que se le	
432	olvidó porque era del año pasado, y me dice mi niña la grande,	
433	mami mira lo de Laurita, y le dije: hija, guárdalo, no es de nosotros,	
434	y me dice: no mami, lee lo que dice, entonces ella expresa mucho	
435	coraje hacía mi hermana, que pos su culpa se separaron sus	
436	papás, por su culpa, que ella odia a mi hermana, que si por ella	
437	fuera no la quisiera volver a ver, entonces yo sé que si yo le	
438	explico a mi hermana van a ser broncas, va a ser bronca con la	
439	niña, dirá: por qué esculcas mis cosas, y no es que lo hayamos	

440	esculcada, salió de la casita y si lo leímos, estuvo mal haberlo	
441	leído; yo tengo más plática con mi cuñado y yo le dije lo que pasó,	
442	y me dijo: es que díselo a Jessi, y le dije que con ella no puedo	
443	hablar, es un : no te metas, es mi vida y total, entonces yo así le	
444	expuse, no sé que hayan hecho, ya no le he preguntado, ya más	
445	dentro no me puedo meter, o a lo mejor no quieren hacer nada, no	
446	sé si estoy desde anoche divagando ¿qué voy a hacer ahora?	
447		
448	Yo creo que respecto a mis hijos yo creo que trato de guiarlos a los	
449	tres por igual, les doy lo mismo, a su nivel a cada uno, depende,	
450	cada uno de ellos es diferente y si tienes que tomar tácticas	
451	diferentes con cada uno, pero si se los expreso, si se los digo.	
452		
453	Esto que publicó tu hija en face, puede que tenga muchos	
454	significados, uno puede ser la cosa más equis que a ella se le haya	
455	ocurrido y poner ahí nomás porque alguna palabra le gustó, puede	
456	que ella encuentre mucho sentido en las palabras, puede que	
457	muchas cosas, en este momento no lo sabes, entonces me gusta	
458	que igual ya estás maquilandó qué vas a hablar con ella y demás,	
459	pero algo que alcanzo a notar es que comparas tu situación mucho	
460	con la de tu sobrina y tu hermana y me da la impresión que tú al	
461	leer eso se te prende una alarma porque sientes que algo no	
462	puede andar bien con tu hija y ¿qué sentimiento preciso	
463	encontrarías ahí?, ¿por qué lo comparas tanto con la historia de tu	
464	hermana?	
465		
466	Un miedo, a lo mejor saber que algo está pasando con mi hija, que	
467	algo no esté bien, la comparación que hago entre mi sobrina y mi	
468	hija yo creo que es el saber que algo está pasando en mi hija, el	
469	que algo está trabajando su cabecita y me gustaría saber qué es,	
470	poderla ayudar sobre todo.	
471		
472	Mi sobrina no habla con mi hermana, no habla con nadie, entonces	
473	ella se traga sus emociones, ella prefirió decir: bueno, si me van a	
474	hacer caso, que es en el caso de la bulimia y la anorexia, pues	
475	bueno, voy a llamar la atención por mi cuerpo; yo de repente yo	
476	decía, con su mamá no comía, en su casa no comía, pero de	
477	repente llegaba a mi casa con mi hermana y comía bien, de	
478	repente yo la veía agarrando dulces y comiendo y yo decía: una	
479	persona que de verdad tiene este trastorno emocional en la	
480	alimentación por equivocación agarra un dulce, por equivocación	
481	va y toma un vaso de refresco, la cuidaba yo que no se metiera al	
482	baño a vomitar, entonces no la escuchaba, y mi hermana me	
483	decía: es que estando en la casa no come, es que contigo comía	

484	bien, conmigo comía guzgueras, entonces hasta mi hija lo notó.	
485		
486	Ella ya se hacía llamar, estas niñas tienen un nombre muy chistoso	
487	en la red, no recuerdo el nombre, y mi hija decía: mami, ¿tú crees	
488	que aurita tenga eso?, y le digo: mira hija, no puedo decirte si, pero	
489	a lo que vemos, porque te pones a leer, o yo soy de las personas	
490	que pasa algo y me pongo a investigar, a buscar cuáles son los	
491	síntomas o lo que pasa, y yo digo que más bien es querer llamar la	
492	atención; y mi niña: mami es que en la escuela está comiendo bien	
493	¿por qué en su casa no come?, entonces era la forma de mi	
494	Sorbona de llamar la atención, no tanto era algo crónico, sino	
495	alertar a su mamá de que le hiciera caso, mi hermana siempre ha	
496	trabajado, entonces tienen una relación muy extraña.	
497		
498	Vamos a dejar aquí un poquito de lado la historia de tu sobrina y tu	
499	hermana, para pasar a tu historia. A través de estas palabras yo	
500	escucho y yo interpreto que tu tienes miedo de que tu hija esté	
501	queriendo llamar la atención a través de estas cosas.	
502		
503	No tanto, porque si me dice, si me expresa, lo que me inquieta es	
504	saber a lo mejor el por qué publicó esto en especial pues se está	
505	hablando de la muerte, se está hablando de que yo voy a estar	
506	feliz si me muero, importándome que mi mamá llore o que los	
507	demás estén tristes, ella ahí publica que se va a sentir mejor	
508	muerta, que esa es la palabra al final: ya me fui, ya estoy más feliz,	
509	o algo así dice el final.	
510		
511	Entonces detente en eso y qué implica para ti esto, si ella dice:	
512	muerta estoy más feliz, ¿qué implica para ti?	
513		
514	¿Qué implica para mi?, un conflicto con ella, en algo ya no quiere	
515	vivir, es lo que yo pienso.	
516		
517	Pero estás regresando a ella, en ti, ¿qué te produce?, cambio mi	
518	pregunta.	
519		
520	Ok.	
521		
522	Quédate en ti, en ti.	
523		
524	Ok, me produce miedo, el saber a lo mejor que si la puedo ayudar	
525	o que no la puedo ayudar me inquieta mucho, me da miedo, a lo	
526	mejor no poderla ayudar o que no me explique qué pasa, no sé,	
527	es miedo lo que sentí anoche, me dio mucho miedo, entonces si	

528	me implicó miedo estas frases que subió ella.	
529		
530	El miedo es una emoción fuerte y que obviamente cuando son	
531	grados muy altos medio nos paraliza, en esta situación, que	
532	todavía estamos en el momento que todavía no tienes más datos,	
533	que ahorita solo es una frase, si tienes como esta oportunidad de ir	
534	generando un discurso, palabras, ideas para comunicarte con tu	
535	hija ¿no?, todavía no es un hecho, nada indica al cien por ciento	
536	que si quiera morirse, entonces ahorita si te entiendo y si te veo	
537	con este miedo, pero al mismo tiempo mientras llega el tiempo de	
538	que hablas con ella, tienes un momento como para preparar tu	
539	diálogo, para poder enfrentarte a esta situación.	
540		
541	Si, ya anoche mismo yo le escribí palabras, tal como sea por algo	
542	estamos aquí y hay que vivirla y ya depende de uno ser felices o	
543	no; entonces fue lo que le escribí yo anoche y ya hasta en la noche	
544	que llegue poder hablar con ella, pero si me inquietó mucho.	
545		
546	Con justa razón.	
547		
548	Uno piensa: cuando crezca mi hijo van a ser más fácil las cosas,	
549	pero creo que entre más crecen más complicadas se hacen las	
550	cosas; cuando son niños uno los maneja, les puede decir si o no,	
551	pero ya que empiezan a una edad, puedes ayudarlos pero ya no	
552	puedes guiarlos tan fácil, entonces si yo dije;: hay cuando crezca	
553	mi hijo, pero no, son más difíciles las etapas en la adolescencia	
554	que cuando están chiquitos.	
555		
556	Yo creo que si puedes guiarlos más no manejarlos, porque hace	
557	rato dijiste: ya no puedo guiarlos, ya no...	
558		
559	Guiarlos si, a lo mejor me expresé mal.	
560		
561	Qué te parece quedarte con: si puedo guiarlos, no manejarlos, ya	
562	no van a hacer, yo creo que no se puede tratar a los hijos como	
563	títeres, y menos cuando crecen, pero si puedes guiarlo.	
564		
565	Si, guiarlos si, me expresé mal en la palabra, pero si es diferente,	
566	creo que estoy entrando en una etapa más difícil con los dos, Dios	
567	Santo, que Dios me ayude mucho, porque si es muy difícil.	
568		
569	Es otra etapa, como que durante los años que fueron niños	
570	aprendiste cosas, manejaste las cosas de cierta manera, pero	
571	ahora hay que generar nuevas cosas, porque están en otra nueva	

572	etapa, ¿verdad?	
573		
574	Si, más difícil, fíjate que si veo yo mucho la diferencia, que es más	
575	difícil ahorita en esta etapa en la que están Leo y Fernanda, y se	
576	me ha hecho mucho mucho más difícil, cuando eran niños: vamos	
577	aquí, vamos allá, ven siéntate, ven esto, vamos a hacer aquello,	
578	ayúdame, y ya ahorita cambia, ya tienen sus ideas propias y ya no	
579	es tan fácil.	
580		
581	Pero al mismo tiempo tú también has crecido como persona, como	
582	mamá, tienes más herramientas, entonces a través de estos	
583	cambios de vida también no solo ellos crecen y avanzan, sino	
584	también tu ¿no?	
585		
586	Si, hay un dicho que dice por ahí, que no sabemos ser hijos hasta	
587	que no somos padres, y la tengo así como bien clara, yo de	
588	repente en mi juventud fui así como más rebeldona, más alegre, no	
589	ha cambiado mucho, pero si a consecuencia de como era mi	
590	mamá tenía que salirme a escondidas, no hacía nada malo, pero si	
591	tenía que ir a una fiesta tenía que irme a escondidas, mi papá	
592	avisado-	
593		
594	Entonces sí digo: que mis hijos hagan eso por Dios, te pones a ver	
595	ya en la edad en que está mi hija y me quedo con el Jesús en la	
596	boca cuando se va a la plaza con sus amigas. El otro día llega y	
597	me dice: amá, es que estaban dos muchachos atrás de nosotros y	
598	plática y plática, y yo digo: santo cielo; entonces le das	
599	argumentos: ¿sabes qué?, nada más asegúrate que los tiempos ya	
600	no son los de antes donde un muchachito nada más iba y te	
601	platicaba y tan tan hasta ahí se quedaban las cosas, ahora no	
602	sabes cuál es la maldad que traigan encima, a lo mejor siempre la	
603	hubo, que ya sea uno ahora más descarado es diferente, antes se	
604	detenían las cosas.	
605		
606	Entonces yo ya ahorita veo que todo eso está haciendo mi hija, yo	
607	ya lo hice y como peleas tanto, como pones alegar algo que tú	
608	hiciste en tus tiempos; yo nunca tuve todo, siempre todo fue a	
609	escondidas en mi casa, entonces yo prefiero que mi hija me diga:	
610	¿sabes qué mamá?, voy aquí, voy allá, prefiero la confianza que a	
611	las escondidas, eso por decía lo he cambiado, pero no dejo de	
612	quedarme con el Jesús en la boca, a lo mejor mi hija va con las	
613	mejores intenciones, pero no sabes las intenciones de los demás.	
614		
615	Entonces es lo que trato de inculcarles a los hijos: ¿sabes qué	

616	hija?, mientras que tú no hagas esto, ellos no te hacen esto,	
617	simplemente asegúrate que cuando pase eso no las vengan	
618	siguiendo, si ves que las molestan arrímate o métete al súper y dile	
619	a alguien que te están molestando, a donde haya un policía; tratas	
620	de ayudarlos, yo nunca lo tuve, así que tenía que investigar y	
621	arreglártelas y llegar sana a tu casa por las buenas o por las	
622	buenas, si te pasaba algo no contabas o por lo menos yo no	
623	contaba, si me metían un susto ni como, entonces todo lo que me	
624	pasaba así con mis amigos, me pasó una vez que yo salía de mi	
625	casa 20 para las 6.00 de la mañana porque tenía que ir hasta Las	
626	Águilas a la escuela, de aquí el camión iba con algo de gente y allá	
627	estaba solo, entonces yo siempre me cuidaba las espaldas, había	
628	una muchacha que siempre nos quería bien arregladas, bien	
629	trajeadas, medias, zapatos, falda corta, porque como estudié	
630	Hotelería, entonces yo tenía que llegar allá más temprano para	
631	cambiarme y pasó un día, y desde entonces jamás anduve sola, vi	
632	un fulano que venía y yo traía mi mochila, y les ves las intenciones	
633	de repente, venía muy pegado, agarró la mochila, yo la traía	
634	adelante y la echó hacía atrás, ya iba yo con el miedo, lo	
635	presientes en cuanto los ves, y me metió la mano por delante,	
636	entonces yo llegué enojada y frustrada a la escuela y jamás me	
637	volví a quedar sola, me quedaba con mis amigos en el centro,	
638	porque llegas frustrada y con el miedo a los 17 años y dices Dios	
639	santo, no sabes y las calles solas, entonces prefiero que mi hija no	
640	ande sola a que ande sola, entonces si dices Dios, ahorita ya hay	
641	más maldad a lo mejor que antes, antes no pasabas de un agarrón	
642	y tan tan se acabó, pero si me da miedo ahorita mi hija, prefiero	
643	que tenga la confianza que yo no tuve, saber en dónde está, por lo	
644	menos ya cargan celulares y puedes marcarles, pero si prefiero	
645	eso para mi hija de la confianza, que me cuenta qué hace y qué no	
646	hace, a lo mejor no me gusta mucho lo que de repente escucho,	
647	pero qué le puedo decir, ella ya sabe qué es lo que está bien y qué	
648	es lo que está mal, yo lo único que si le dije: solamente espero no	
649	verte haciendo lo que ella hace, entonces eso es, el prohibirle	
650	cosas yo sé que entre más te prohíben más las haces, entonces es	
651	un arma de doble filo eso de: no hagas esto, porque mientras más	
652	no quieres que lo hagas ahora lo hago; no es así mi hija, pero de	
653	todos modos sé que puede llegar, pero bueno, es la ley de la vida.	
654		
655	Entonces te digo, hay un mundo cambiante allá afuera, tal vez más	
656	malo, menos malo, pero lo rescatable de aquí es que la	
657	comunicación definitivamente va a hacer una diferencia, y	
658	entonces ahí si en esta etapa que vez más difícil, más compleja, te	
659	aseguro que tienes varios, pero ahí tienes un elemento bien	

660	importante, un elemento que ya utilizas y ahí si es como para tú	
661	misma palomearte; entonces si se vale uno palomearse y nadie	
662	sabe ser hijo hasta que eres papá y hay muchos dichos, pero al	
663	final, también se vale ponernos la palomita.	
664		
665	Si, yo hace años también me peleé con mi mamá, dure un año sin	
666	hablarle, yo tenía 17 años, y ahora me pongo a ver y digo: que no	
667	me hable un año me muero, dices Dios, y fue por una	
668	insignificancia, yo mi orgullo, mi mamá sus corajes, entonces te	
669	pones a ver todo eso y dices chin, la regué, espero que mi hija y yo	
670	no la reguemos en ese aspecto, y me pongo a pensar, no	
671	hablarme un año con mi hija y dices Dios.	
672		
673	No hay necesidad de que te dejes de hablar un año, un día, unos	
674	minutos, ya sientes que te mueres.	
675		
676	Pues yo no me hablé con mi mamá un año, las dos por orgullo, y si	
677	dices, espero no repetirlo con mi hija o que no suceda con mi hija,	
678	a lo mejor es de las cosas por las que yo pase que no quiero que	
679	pasen mis hijos y he tratado de cambiarlas, yo sé que a veces	
680	vuelvo a caer, pero a arreglar las cosas, entonces así como dices	
681	tú, de repente me palomeo yo sola en ese aspecto, pero si, el	
682	cambio de la adolescencia.	
683		
684	Una nueva forma de vivir, cada día va siendo diferente, avanza el	
685	tiempo, pero te digo, quédate con tus palomitas y con esas	
686	enseñanzas que tú misma ya has traído a tu vida. Muchas gracias	
687	por compartirnos todo esto. ¿Quién sigue?	
688		
689	Pues yo, a mi de repente se me bloque la mente al escribir cosas,	
690	más bien yo se las digo, pero en ese momento: qué digo, qué digo,	
691	y ya cuando ya termino, estaba pensando: hay me faltó poner	
692	muchas cosas, puse muy poquitas.	
693		
694	Para Camila: eres el amor de mi vida, ¿sabías que eres una	
695	bendición para mí?, eres el regalo máspreciado que la vida me	
696	dio, ¿sabes?, disfruto y me siento feliz y realizada cuando me	
697	llamas mamá, eres una niña muy amable, feliz, veo que disfrutas	
698	mucho tu vida, eres una bebé deseada para mí, te esperé nueve	
699	meses con gusto, con ilusión, con muchas ganas de que ya	
700	estuvieras en mis brazos. A veces me siento triste cuando te	
701	enfermas, pero son ratos. Perdóname cuando te grito; espero que	
702	siempre seas una niña buena, caritativa, que siempre piensas en	
703	los demás primero que en ti. Te quiero mucho, eres el amor de mi	

704	vida.	
705		
706	O sea, me pongo a pensar y se me olvidó, como que me bloqueo	
707	cuando escribo cosas, no sé, más bien las digo, yo no soy de las	
708	personas que me pongo a escribir lo que pienso, sino que lo digo	
709	en vez de escribirlo. Pues si, yo siempre deseé a mi hija, yo ya la	
710	tuve grande y era una ilusión muy grande, desde los 30 años, es	
711	más, desde poquito más chica ayudé a mis hermanas con sus	
712	niños y yo deseaba tanto tener un bebé, pero también nunca	
713	pensé en casarme, como que si fui egoísta, porque yo nada más la	
714	quería mía, para mí mi hija, yo no quería compartirla con otra	
715	persona, sino mía, y pues si se me cumplió, pero yo siento que	
716	ahora la perjudicada es mi hija, no siento, es la perjudicada,	
717	porque primero pensé en mi, después en ella.	
718		
719	La niña platico mucho con ella, le explico muchísimas cosas	
720	porque me hace muchas preguntas conforme va pasando el	
721	tiempo, conforme va creciendo me hace muchas preguntas sobre	
722	su papá; pero es una niña tan feliz, tan no sé, que a ella se le	
723	pasa, lo de su papá se le pasa, son ratitos que dice: yo lo quiero	
724	conocer, yo esto, pero se le pasan los ratos, se le pasan porque	
725	como que ella siente todo en mí, o como que siente y ella me dice:	
726	tú eres papá y mamá, como que se siente muy protegida por mí	
727	porque se le olvida que tiene papá, porque siente que yo la protejo	
728	mucho, y si es cierto, yo la protejo de más.	
729		
730	Es muy ... de repente si gritamos las dos, porque nos ponemos al	
731	tú por tú y gritamos las dos, pero nos calmamos, y ella me calma o	
732	yo la calmo, y ahorita tiene mucho ella su respiración: mamá	
733	vamos a respirar, tranquila, lo ha estado manejando mucho lo de la	
734	respiración y como me ha funcionado, me dice: tranquila mami,	
735	tranquila. Ya la dejo salir más, un ratito a la calle, antes no la	
736	dejaba salir, y mi mamá me dice: es que tienes que dejarla salir,	
737	que ella solita sepa las cosas, porque no va a estar todo el tiempo	
738	y siempre contigo, y ya la dejo salir más, pero siempre estoy	
739	hablándole, toda la tarde, y ya sabe que cuando no la veo: Camila!,	
740	mamá aquí estoy; a veces que ve que no le hablo me dice: mami,	
741	aquí estoy eh, aquí estoy, estoy en el cuarto, o estoy aquí afuerita,	
742	pero siempre y es que como está chiquita, no sé, estoy	
743	aprendiendo a ser mamá.	
744		
745	También tengo un problema muy grande con mi sobrina, porque yo	
746	siento que también la trato casi igual que a mi hija, porque su	
747	mamá me la dejó desde chiquita, desde recién nacida, mi hermana	

748	se puso a trabajar, y más ella porque sus hermanas son más	
749	grandes, entonces yo como que con esa responsabilidad, o sea	
750	todo estaba bien, o como yo estoy educando a mi hija yo pienso	
751	que también con ella, pero hasta los 14 años con ella todo se fue	
752	para abajo.	
753		
754	Ella ahorita está en una depresión muy fuerte y no nos habíamos	
755	dado cuenta, como dice ella, todo lo que escriben en el face, ella	
756	escribía siempre, yo leía cosas y decía: bueno, por qué escribirá	
757	eso, ella desde los 14 años, antes de que falleciera mi papá ella	
758	siempre escribió que no le gustaba vivir, que no le tenía sentido a	
759	la vida, que para qué estaba aquí, ella varias veces trató de	
760	suicidarse, son problemas muy grandes, muy fuerte que hay en mi	
761	casa, entonces gracias a Dios que siempre lo hemos sabido llevar	
762	entre los grandes, o sea mi hija no se da cuenta, ella juega con	
763	ella, porque es su hermanita, a todo mundo le dice que ella tiene	
764	una hermanita grande, y es su hermanita, entonces ella no se da	
765	cuenta de la situación; a veces mi sobrina tiene unas, no sé si	
766	decae, pero tiene unos arranques muy feos con ella, me la avienta:	
767	quítate Camila, se pone bien histérica, tengo que calmarla: a ver la	
768	respiración, y mira hija, le hablo tan tranquilamente que mi hija me	
769	dice: mami, tú a mi me gritas y a ella no le gritas, y le digo: hija, es	
770	que ella está enfermita, y me dice: pero yo la veo bien, yo no sé de	
771	qué está enferma, dime de qué, yo la veo tranquila, y le digo: es	
772	que le duele su cabeza. Pero es muy diferente porque trato bien a	
773	mi hija y la he sabido llevar, estoy enseñándome a ser mamá de a	
774	de veras, y estoy con mi sobrina y son muy diferentes.	
775		
776	Vamos a detenernos un poquito ahí. ¿Qué significa ser mamá de a	
777	de veras?	
778		
779	Porque yo antes como crie a mi sobrina, yo decía: es mi sobrina,	
780	no es mi hija, no soy su mamá, entonces ahora si ya tengo a mi	
781	hija, ya soy mamá de a de veras, yo decía: soy mamá postiza, pero	
782	ahora si ya tengo a mi hija y ya soy mamá de verdad porque ya	
783	tengo una hija. Son muchos sentimientos, no sé.	
784		
785	¿Qué sentimientos?	
786		
787	Pues estoy feliz con mi hija, vivo a gusto, vivo bien, pero por otra	
788	mi sobrina, triste, porque diario pensar que no la podemos dejar	
789	sola, o está sola y es estar: Lupita en dónde estás, siempre uno	
790	vive con ese pendiente, con esa angustia, con ese miedo de que	
791	no vaya a hacer algo.	

792		
793	A veces se tarda mucho en la prepa y mi hermana y yo: ¿ya llegó	
794	Lupita?, háblale, no contesta, y a veces ando yendo por ella a la	
795	prepa y le digo: hija ¿qué pues?, hay tía es que se me descargó el	
796	celular; hace poquito tuvo una recaída muy fuerte, hace como un	
797	mes, porque le gustaba un chavito de la prepa y el muchacho la	
798	ilusionó, me acuerdo que ella el día que iban a hablar, él la citó y	
799	yo bien feliz, bien emocionada con ella porque ya se le veía su	
800	cara feliz, con una ilusión, me acuerdo que yo la pinté, la peiné,	
801	porque ella me platica todo a mí, y me dijo: me gusta un muchacho	
802	y hoy va a hablar conmigo, y ese día salió a las seis de la tarde de	
803	la prepa y ya eran las ocho y no llegaba y yo le hablaba por	
804	teléfono a mi hermana y nada, o sea yo llegué a pensar: hay, ésta	
805	ya se iría con el novio o qué, o ya se la robaría el muchacho o qué,	
806	y mi hermana, hay sabe; yo estaba contenta porque ella iba a	
807	hablar con ese muchacho. Pues le hablan por teléfono a mi	
808	hermana, su amiga de ella, y le dice: señora ¿puede venir por su	
809	hija?, es que no sé qué le pasa, no quiere hablar ni nada. Se	
810	bloqueó ella, fuimos por ella, duró como dos horas que no supo de	
811	ella, así, casi sin respirar, yo le decía a mi hermana: hay que	
812	llevarla a donde la llevamos, hay que llevarla porque eso no está	
813	bien, no se me hace bien, porque a ella también le dan ataques	
814	convulsivos, se convulsiona, le da como epilepsia, entonces le dije:	
815	a lo mejor le quiere dar un ataque, y ya empecé a sobarle su	
816	cabecita y le hable a mi otra hermana que sabe dar masajes	
817	relajantes y le dije que se viniera porque esta niña nomás no	
818	reacciona ni nada, entonces de repente hizo así y volteó a vernos	
819	a todas y dijo: ¿qué están haciendo aquí?, o sea no se acordó de	
820	nada, se bloqueó totalmente y empezó a llorar y me decía: ¿ves	
821	tía, ves tía?, por eso no quiero vivir, y le digo: no digas eso,	
822	pláticame qué tienes, o a tu mami, si quieres platicarle a tu mami y	
823	quieres platicarme a mí, aquí platica, y ya dijo: es que ¿te	
824	acuerdas del muchacho?, nomás se burló de mí, o sea, la ilusionó,	
825	se burló de ella, publicó en la face el muchacho que a él le gustaba	
826	hacer así a las muchachas, citarlas y decirles que le gustaban y	
827	después dejarlas, le gustaba burlarse de todas las muchachitas,	
828	entonces me encendí y le dije: hija no te preocupes, tú estás	
829	chiquita, tienes una vida larga por delante y hay muchos	
830	muchachos, no es el primero, no es el único, y es una ilusión, te	
831	gustó, pero puede haber más, hay mucho más.	
832		
833	Toda esa noche me acuerdo que platicamos y la estuvimos	
834	cuidando y al día siguiente, ella toma medicamento controlado	
835	para su depresión, antidepresivos y para su epilepsia, y al día	

836	siguiente le dije: ¿cómo te sientes?, bien, ¿quieres ir a la casa?, si,	
837	quiero ... porque ya basta de esto, ya no voy a dejar que esta voz	
838	que está en mi mente me gane, porque dice que hay una voz aquí	
839	que dice muchas cosas, y dice: ya voy a luchar contra esta voz y	
840	ya no voy a dejar que me gane y sentí tan bien, y le dije: que	
841	bueno hija, está bien.	
842		
843	Y hasta ahorita ya no ha decaído, yo dije: ya no se va a pintar, ya	
844	no se va a arreglar, y no. Y el otro día le dije: oye hija, ¿qué pasó	
845	con este chavo?, y me dice: hay sabe, ya ni siquiera lo veo, pero si	
846	tiene sus recaídas y sabe hasta cuándo vaya a durar eso,	
847	entonces si es una situación fuerte la que está viviendo esa niña,	
848	en mi casa, con ella, porque mi hermana dice que si en mi casa no	
849	hay violencia, no hay ejemplos que ella tome que ella diga: hay me	
850	quiero suicidar, o sea, somos unidos, yo no sé ella de dónde sacó;	
851	ella antes no dormía por estar en el face....	
852		
853	Antes de que continúes nos vamos a detener aquí un poquito, nos	
854	estás contando de tu sobrina, entiendo que es una relación muy	
855	importante y que todo esto te trae también sentimientos, partimos	
856	de escribir la carta a Camila, ahí hay unos sentimientos, partimos	
857	de que nos decías que a ti te cuesta un poco de trabajo escribir,	
858	más bien que lo puedes decir, y nos comentaste unas cosas de	
859	Camila, y viene esta otra parte de tu sobrina, que me queda claro	
860	que es muy importante, que también forma parte de tu vida, y que	
861	por lo que nos cuentas entiendo que de cierta forma la ves también	
862	como una hija y que por eso también como que la sumas a esta	
863	dinámica.	
864		
865	Entonces ahorita que ves como estos tres elementos, lo que si le	
866	puedes escribir a Camila, lo que no puedes pero que si lo dices y	
867	lo que ves y sientes de tu sobrina que también es como tu hija,	
868	¿qué te lleva, con qué te quedas?, siendo más concreta en tus	
869	sentimientos, ¿qué sientes, qué te queda? de darte cuentas de	
870	estas tres partes.	
871		
872	¿Con mi hija y con ella? Pues con la niña yo me siento tranquila	
873	porque yo sé que, yo pienso que la voy llevando, la he sabido	
874	educar, me siento a gusto también porque la niña y yo nos	
875	queremos mucho. Y con mi sobrina ahí la llevo, me siento más	
876	tranquila porque va saliendo del problema, siento yo que hemos	
877	sabido como salir del problema.	
878		
879	Pero con la niña me siento bien, me siento feliz con mi hija. Y con	

880	mi sobrina ahí la llevo, si ella está feliz yo también estoy feliz, si	
881	está contenta, yo también, aunque son muy diferentes, pero ahí la	
882	llevo. Y si es cierto, la siento como que si fuera mi hija, porque yo	
883	la estoy educando.	
884		
885	¿Qué elementos reconoces en estas dos relaciones, que rescatas	
886	de ti y que pones ahí en la relación?	
887		
888	Para las dos, que las quiero mucho, siento yo que siempre he	
889	tratado de darles eso, mucha como felicidad y confianza a las dos,	
890	yo soy bien cariñosa, yo siempre a las dos les doy su bendición, a	
891	las dos las abrazo, las beso, siempre eso, les doy felicidad, nunca	
892	trato de darles ni tristeza ni amarguras, siempre les doy felicidad.	
893	Mi mamá dice muchas cosas, pero mi mamá ya está grande, ya	
894	como que lo que dice no hacemos mucho caso, ella todo el día	
895	está peleando con quien se deje, entonces yo a las dos les doy	
896	felicidad y mucha alegría, mucha confianza a las dos por igual.	
897		
898	Pues das cosas bien valiosas y lo das por partida doble.	
899		
900	Pues yo ahorita que estaba escribiendo pensé y dije: ¿pondré a mi	
901	hija o también a Lupita?, pero dije: es que Itzel nos dijo qué era lo	
902	que queríamos decirle a nuestros hijos, entonces si yo si quería	
903	poner a mi sobrinita, ¿si la pondré o no?	
904		
905	Pues como te sale mejor hablado y en cuanto tuviste la	
906	oportunidad de hablar vino a la escena tu sobrina.	
907		
908	Si.	
909		
910	También es como una hija y veo bien valioso que la felicidad, la	
911	alegría la repartes.	
912		
913	Si, a las dos por igual, nunca hago menos a una o a otra, Camila	
914	porque es una niña, está chiquita, pero muchas veces casi las trato	
915	por igual, porque la de 16 años parece una niña, y más conmigo	
916	que se chiquea mucho conmigo, y todos me dicen: es que tú la	
917	tienes chiqueada, y les digo: no le hace, que digan lo que digan, y	
918	dicen: tu, tú tienes la culpa, mira que chiqueada la tienes, y yo les	
919	digo: no le hace.	
920		
921	Y los demás pueden decir muchas cosas, pero ¿qué te pasa	
922	ahorita, por qué se te salen las lagrimitas, qué sientes?	
923		

924	Es que como tristeza por ella, de pensar que un día Dios no lo	
925	quiera, hasta ahorita vamos bien, estamos trabajando mi hermana	
926	y yo con ella, mi mamá también, pero más ella y yo con sus hijas,	
927	con su medicamento, con todo lo que nos dicen tenemos que	
928	trabajar ella y yo, pero si es un miedo que como pasó con este	
929	muchachito puede pasar otra vez con otro, o no sé, y como ella	
930	toma las cosas muy a pecho.	
931		
932	Cuando la llevamos de urgencia la primera vez, porque tenía su	
933	mirada muy mal, una mirada de una gente que no está bien, una	
934	mirada ida, no era la misma, entonces ahorita su mirada es super	
935	diferente, pero a veces si dice cosas que no debería de decir y es	
936	cuando me pongo a pensar y digo: ¿qué tendrá en su mente?, a lo	
937	mejor nada más de los dientes para afuera me está diciendo: me	
938	siento bien, ¿pero aquí qué tendrá?, y le digo: ¿qué piensas?,	
939	nada tía. Anoche ya se durmió a las 12 de la noche, y tuve que	
940	subir, porque yo se la dejé a su mamá hace poquito, porque	
941	dormía conmigo, todo conmigo, y yo le dije a mi hermana ¿sabes	
942	qué?, yo te la cuido desde las 7 de la mañana hasta las 7 de la	
943	noche, ya de ahí es tu hija, hice eso porque también como que mi	
944	hermana ya estaba harta, y le dije: quiero que duerma contigo	
945	porque yo quiero que platiques mucho con ella, platica, y le dejé un	
946	cuarto, mi cuarto, les dejé a ellas porque ellas dormían abajo con	
947	mi mamá, y yo me traje mi cama al cuarto de mi mamá y les dejé	
948	mi cuarto, les dije: se los dejo, se los regalo, pero quiero que estés	
949	con tus hijas y platiques con tus hijas.	
950		
951	Y parece que si, pero también se le van las cabras le digo, porque	
952	se duerme y ni les hace caso, a veces yo ando subiendo a las 11	
953	de la noche ¿ya se durmieron?, con el pendiente siempre,	
954	entonces me dice mi mamá: ¿para qué se lo dejas allá?, si siempre	
955	andas subiendo, y veo, ¿ya se durmieron?, ya dame ese celular	
956	Lupita, y me lo da nada más a mi, ya no quiero que estés viendo	
957	nada, dame el celular, y lo apaga y me lo da, y ya en la mañana se	
958	lo doy; la otra si me cuesta más trabajo porque está más grande y	
959	ha vivido más cosas, y me pelea a las otras, que la tengo	
960	chiqueada y que la quiero más, pero no, es porque yo siempre la	
961	cuidé más a ella que a ustedes, pero las quiero igual a todas por	
962	igual, pero les digo que vean la situación de Lupita y todo, y si	
963	comprenden, nomás por decirme, pero ahí la llevamos.	
964		
965	Es más, ahorita yo pienso que si le hago mucho caso a mi hija,	
966	pero también como ahorita, tengo pendiente, estoy aquí sentada y	
967	estoy pensando, ¿se tomaría la pastilla?, pero pues ya está	

968	grandecita y le digo que debe de tener sus responsabilidades,	
969	porque ya está grande, y si me hace caso en todo: está bien tía.	
970		
971	Pues qué padre que la puedas acoger como una hija, que te	
972	preocupas por ella, escucho que te da tristeza y miedo lo que le	
973	pasa, pero también que importante que también le repartas su	
974	responsabilidad.	
975		
976	Si, el otro día le dice su mamá: hija, es que no siempre vas a tener	
977	mamá, y le dijo: pues si no voy a tener mamá voy a tener tía, pero	
978	también no siempre vas a tener tía, y le dijo: pues si no tengo tía	
979	entonces me muero junto con mi tía, y yo le dije: no digas eso hija,	
980	no digas eso porque yo no voy a ser eterna ni tu mami, tal vez ni	
981	tu, no debes decir eso, hay que vivir la vida al día y punto, y dice:	
982	está bien tía, lo que digas.	
983		
984	A veces si le grito, pero si me entiende mucho, le ayudo con las	
985	tareas y en todo; todo mundo piensa que es mi hija, siempre me	
986	han dicho que si es mi hija: no, no es mi hija, es mi sobrina, dicen	
987	que tengo dos niñas, y no, mi Camila es a la que desde chiquita la	
988	traigo para donde quiera, por eso piensa, pero no, ella es mi	
989	sobrina.	
990		
991	Qué bonito que puedas vivir el amor en dos direcciones, porque	
992	entre más saquemos ramas hacía ese sentimiento, como dices tú,	
993	a la felicidad.	
994		
995	De hecho el otro día les dejaron a los niños el árbol genealógico,	
996	entonces ya puse mi foto, un dibujo del papá de Camila y a Camila,	
997	y me dice mi sobrina: ¿y esto qué? Te faltó mi foto, y le dije: hay de	
998	veras, luego la pongo, pero si me dijo: te faltó mi foto tía; pero así	
999	es, son cositas, y le dije: luego la pongo, luego.	
1000		
1001	Gracias ... por compartiros estas dos relaciones tan significativas.	
1002		
1003	Vamos a estirar tantito las piernas y ya saben, nos cambiamos de	
1004	lugar. ¿Quién nos falta?	
1005		
1006	Tenemos ya muy poquito tiempo y todavía nos falta otra actividad,	
1007	entonces no quisiera limitarlas, pero si hay que intentar ser un	
1008	poquito breves, pero si creo que sería importante que participaran	
1009	las que faltan.	
1010		
1011	Yo en mi carta le escribo a mis hijos que los quiero mucho, que los	

1012	amo con todo mi corazón, ellos son para mi todo, por ellos vivo,	
1013	por ellos todo, los amo con sus defectos y sus virtudes, para mi	
1014	ellos son todo, estoy aquí para cuidarlos, mimarlos, para guiarlos,	
1015	llevarlos por el buen camino, enseñarles lo bueno y lo malo de la	
1016	vida, saberles decir, si van por lo malo, hacerles saber el riesgo	
1017	que corren, y les digo que los quiero mucho y que por ellos estoy	
1018	aquí, no se los expreso mucho, pero a la única que si se lo he	
1019	dicho más es a la niña, a ella si, porque ella así está conmigo, llega	
1020	y me abraza, y dígame que me quiere, y ella me dice: dígame, y	
1021	dígame, ayer me trajo como changa en el patio que cánceme,	
1022	abráceme, y no me arrime con el perro porque me muerde una	
1023	pata, y ya le dije: hija, ya me cansé, estás bien pesada, y ella: no,	
1024	otra vueltita, pero es la que me trae: dígame que me quiere, y	
1025	usted ni me dice esto, y ella es la que me trae en friega porque a	
1026	mi se me olvida.	
1027		
1028	Oye Francis y si, también nos has contado que no has sido tan	
1029	expresiva y que ahorita le toca un poquito más a la chiquita, pero a	
1030	tus otros hijos no mucho, y ahorita que les escribes ahí eso, que si	
1031	se los dices a través de esa carta, ¿cómo te sientes?	
1032		
1033	Me siento a gusto, me siento satisfecha, ... hace como ocho días	
1034	tuve una experiencia y si se los dije a todos, porque todos fueron a	
1035	visitarme y se los dije, me nació pues, de que nos hicieron que los	
1036	hijos es lo mejor que tenemos en la vida, entonces en ese	
1037	momento si se los dije, pero en Se me hace difícil estárselos	
1038	diciendo como en cada momento.	
1039		
1040	O sea, yo quiero despertar y decirles: hay mis hijos, buenos días,	
1041	los amo, los quiero, y digo: si lo voy a hacer, pero de momento	
1042	como cuando los veo con la flojera que entran al baño, y digo:	
1043	ahorita que salgan, pero luego ya estoy acá en friega y ya se me	
1044	olvidó, pero si nos enseñaron que tenemos que demostrarles el	
1045	amor que sentimos por ellos. Yo si me sentí feliz, me sentí bien	
1046	contenta de podérselos expresar, es algo que no sé, no se puede	
1047	explicar la emoción.	
1048		
1049	Y es que cómo contener algo tan bonito ¿no?, cómo quedarse	
1050	atorada con algo tan bonito.	
1051		
1052	Si, como que te liberas: por fin lo dije, pero si es una felicidad, muy	
1053	bonito estarles diciendo.... ya están casados y grandotes, pero si	
1054	la chiquita es la que me trae.	
1055		

1056	Oye, pero están casados y grandotes pero tú no dejas de ser su	
1057	mamá ni ellos tus hijos, entonces a lo mejor la edad no importaría	
1058	tanto. Me da mucho gusto que ese día hayas podido, a lo mejor	
1059	otros días también vas a poder, pero ahorita como le decía a	
1060	Nadia....	
1061		
1062	Como que todavía me siento.	
1063		
1064	Es que paso a pasito, no lo hacías, pero lo estás haciendo, y como	
1065	le decía a Nadia, ponte hoy esa palomita y a lo mejor el propósito	
1066	de querer más palomitas, pero paso a paso, ya llevas un pasote.	
1067		
1068	Si, ya sentí que si lo di, me liberé un poco de que les quiero decir,	
1069	aunque si a la chiquita si ya, si yo no lo hago, ella me hace que se	
1070	lo diga. Ayer precisamente me hizo como un jinete, y dígame, y	
1071	dígame, y bésame acá, y ahora yo, y ahí me traía toda abrazada, y	
1072	me alza la panza y se pone a besarme la panza, le encanta	
1073	estarme besando la panza, y yo la beso, porque digo, estos	
1074	momentos ya cuando esté grande ya no me los va a dar en la	
1075	panza, ni en el cachete a lo mejor, pero es aprovechar el momento	
1076	cuando estoy con ella, lo estoy haciendo.	
1077		
1078	Esperemos que si te los quiera dar en el cachete y en otros lados,	
1079	pero no tenemos la certeza del futuro, y en tu presente tú puedes	
1080	hacerlo, ella te lo solicita, ahí hay oportunidad, entonces ahí si es	
1081	como tomar eso que tienes aquí, como el frutero lleno de frutas, y	
1082	si no lo tomas es como dejar ahí toda la fruta.	
1083		
1084	Ella quiere que en cada momento le esté diciendo: hija te quiero	
1085	mucho, me dice: hay, usted ni me dice, a ella le gusta que le diga:	
1086	hija, porque cuando la llamo por su nombre me dice: es que usted	
1087	nunca me dice hija, dígame hija, y le pregunto: ¿te gusta que te	
1088	diga hija? Y me dice que si, y cuando le digo por su nombre digo:	
1089	hay, no le dije hija, y me recuerda: no me dijo hija, hay hija, si	
1090	perdón, y ya le digo: a ver hija, ándale, y ella bien contenta de que	
1091	le diga hija, no sé qué sentirá que le diga hija.	
1092		
1093	Te va a decir como Paula, estoy enojada Pao, Pao, Pao, o Fer,	
1094	Fer, Fer, Leo, ya cuando estoy enojada y el otro día oí que le dijo	
1095	Pao al enano: Leo, mi mamá ya se enojó, ya dijo Paola, así te va a	
1096	pasar a ti. (risas)	
1097		
1098	Si, ella me reclama mucho que no le diga hija.	
1099		

1100	Pues a mi se me ocurre que cuando tú le dices hija es porque tu	
1101	eres su mamá o su madre, entonces eres representativa para ella.	
1102	Recibir amor...	
1103		
1104	Y es como a veces me dice que es mi nieta, me dicen ¿es tu	
1105	nieta? Y yo les digo, no es mi hija, y dicen: hay no es cierto, es tu	
1106	nieta, y le digo: hija ¿qué eres de mi?, ¿qué soy de ti?, y ella: mi	
1107	mamá, y a veces estamos así: es mi mama eh, si estamos	
1108	platicando con otras personas y está escuchando que estamos	
1109	hablando de los hijos, y me dicen ¿y esta niña?, y ella voltea y	
1110	dice: es mi mamá, ha de decir que antes de que digan que soy su	
1111	abuela, pero si, a ella le encanta que le diga hija.	
1112		
1113	Entonces a través de la palabra y a través del trato es reafirmarle	
1114	que eres su mamá, que es importante para ti, que puede tener	
1115	amor de ti, todo, todo a través de su mamá.	
1116		
1117	Y me siento feliz, mi niña, me siento feliz en esos momentos.	
1118		
1119	Muchas gracias Francis. ¿Quieres compartir Laura?	
1120		
1121	La carta no, pero si me hizo sentir feliz, emoción, estoy	
1122	emocionada, contenta, si les escribo a mis hijos que los amo, y se	
1123	los digo, siempre ya para dormir, si en el día a veces no puedo por	
1124	las ocupaciones, en la noche siempre que se van a dormir les doy	
1125	su beso y les digo que los amo, los abrazo y se me hace muy	
1126	bonito porque mi hija a veces se va a dormir y así como medio	
1127	apachurrado o algo y nada más llego y le digo: mi amor, te amo	
1128	mucho, sabes que te quiero y me dice: si mami, yo también te	
1129	quiero, y su sonrisa, y eso me hace muy feliz, me hace sentir como	
1130	que a pesar del día difícil o como haya sido el día ya con eso fue	
1131	maravilloso y me hace sentir plena como mamá, siento que ya de	
1132	alguna forma cumplí esa parte de decirle a mi hija cuánto la quiero	
1133	y qué tan importante es, y digo ella, porque el niño todavía está	
1134	chiquito, y también se lo digo, y también me dice: mami te quiero	
1135	mucho, pero igual a lo mejor no siente todavía la diferencia mucho;	
1136	pero me hace sentir feliz podérselos escribir y podérselos decir y	
1137	demostrárselos, cada vez que puedo se los demuestro	
1138	abrazándolos, apapachándolos.	
1139		
1140	Así que bueno, de repente si es como difícil escribirles pero a la	
1141	vez fácil, porque acostumbro hacerlo, acostumbro de repente	
1142	escribir mucho mis emociones, entonces pues si se como de	
1143	alguna manera expresarlo, y si de repente a mí me gustaría	

1144	dejarles una carta y digo dejarles, porque ahorita a lo mejor no me	
1145	entenderían, pero a lo mejor cuando ellos ya estén más grandes	
1146	puedan decir: mi mamá esto sentía cuando yo tenía tal edad, eso	
1147	era lo que significaba para ella o esto es lo que ella me quiso decir,	
1148	a lo mejor si en un momento sienten que no se los dije o se los	
1149	demostré, que lo sepan viendo a lo mejor esa carta, ese	
1150	sentimiento plasmado ahí. Eso es lo que me hace sentir al	
1151	momento de escribir y de decirles lo importantes que son para mí.	
1152		
1153	Y mencionaste plenitud ¿verdad?	
1154		
1155	Sí, todo, no importa lo difícil que sea, no importan las	
1156	circunstancias, me hace sentir plena el ver a mis hijos felices, el	
1157	verlos crecer, al ver cada uno de sus logros por pequeñitos que	
1158	sean, me hacen sentir plena; sé que no soy la mejor mamá y	
1159	quizás no llego a ser ni un poquito así buena como mamá quizás,	
1160	pero trato de dar lo mejor de mí, trato de aprender también con	
1161	ellos, porque ellos también me enseñan cada día a ser mejor	
1162	como persona y como mamá, me han enseñado mucho y estoy	
1163	aprendiendo y estoy tratando de que ellos también aprendan a ser	
1164	buenos seres humanos, y buenos hijos y buenos papás el día de	
1165	mañana, quiero darles un buen ejemplo y que se lleven lo mejor de	
1166	mi como mamá, el mejor ejemplo, el mejor recuerdo y la mejor	
1167	experiencia; que tengan un bonito recuerdo, y también que sean	
1168	eso, que sean buenas personas y que el día de mañana digan: me	
1169	regañaron, fueron muy duros o me complacieron, o fueron así,	
1170	pero aprendí, que ellos tengan también ese aprendizaje y que	
1171	sepan que no es fácil, que no es fácil ser papá y que uno también	
1172	se equivoca y comete errores, pero que hace uno lo mejor que	
1173	puede.	
1174		
1175	Muchas gracias Laura por compartirnos esto y que bueno que	
1176	pudiste acompañarnos hoy, te extrañamos en muchas sesiones,	
1177	pero que bueno que hoy estás aquí y gracias por compartirnos	
1178	esto.	
1179		
1180	Ya debería ser la hora, pero bueno, ya saben los papás de la	
1181	escuela que usamos del tiempo allá, entonces ahorita voy a hacer	
1182	lo que nos resta de la actividad de manera muy rápida, vamos a	
1183	tenerlo que hacer todo como muy resumido, pero si quisiera que	
1184	completemos lo que quede en el programa para terminar de cerrar	
1185	esto.	
1186		
1187	Entonces les voy a pasar unas hojitas, voy a darles dos hojitas a	

1188	cada uno, una hojita va a ser para que ustedes pongan de una a	
1189	tres cualidades que reconozcan en ustedes, de una a tres, yo sé	
1190	que tienen muchas, pero ahorita solo les voy a pedir de una a tres	
1191	cualidades en la primera hojita, y después en la segunda hojita van	
1192	a hacer lo mismo, de una a tres cualidades pero del compañero	
1193	que tengan más cerca de ustedes, en este caso elijan ustedes a	
1194	quién quisieran darle como este pequeño regalo, véanlo así, de	
1195	una manera muy sincera vean a su compañero: yo veo esta, esta	
1196	y esta, de una a tres cualidades de ti, y tienes la libertad de elegir	
1197	en el sentido que ustedes quieran.	
1198		
1199	Entonces las primeras de mi y las segundas de mi compañero.	
1200		
1201	Si. De una a tres cualidades de ustedes y en el segundo	
1202	corazoncito una o tres para tu compañero.	
1203		
1204	¿Y si todos escogemos al mismo?	
1205		
1206	No, por eso tiene que ser así, Nacho puede elegir aquí o acá.	
1207		
1208	Cuando terminen ahí, guarden sus dos corazoncitos tantito y más	
1209	o menos me avisan cuando todos hayan terminado.	
1210		
1211	En este ejercicio no se vale pedir ayuda, en este ejercicio es tratar	
1212	de verte a ti y ver qué puedes reconocer en ti, hay muchas, detente	
1213	un momentito en ti.	
1214		
1215	El siguiente punto, ahora vamos a hacer como una ronda general,	
1216	va a tener que ser como bastante ágil, pero mencionen las	
1217	características que necesiten y puedan, de lo que se llevan de	
1218	manera general del taller, algún aprendizaje, algo que puedan	
1219	rescatar significativo de esta experiencia, un cambio en ustedes,	
1220	pueden elegir todas esas cosas, o una cosa, para hacer una ronda.	
1221		
1222	Acuérdense que pueden registrar pero aparte lo vamos a	
1223	compartir, entonces pueden registrar algunas cosas y aparte qué	
1224	nos llevamos.	
1225		
1226	¿Cuál es tu principal aprendizaje de esta experiencia que visite,	
1227	algún cambio representativo que notes en ti, cuál fue tu vivencia	
1228	general aquí? Si yo te digo ¿cómo sierras este taller?, lo que te	
1229	venga. ¿Cómo cierras el día de hoy este taller?, lo que tú quieras	
1230	compartir. ¿Identificas algún cambio?	
1231		

1232	Tú ya terminaste ¿quieres empezar? Nada más con lo último, con	
1233	lo que registraste.	
1234		
1235	 Todas las mamás tenemos problemas de educar a nuestros	
1236	hijos, no soy la única, yo me voy muy contenta, satisfecha, muchas	
1237	gracias.	
1238		
1239	¿Nos puedes compartir tus cualidades?	
1240		
1241	Soy puntual, responsable y amigable.	
1242		
1243	Ahora puedes tomar el corazoncito y decir a quién le vas a decir	
1244	estas cualidades y luego entregárselo.	
1245		
1246	Yo se lo escribí a, es muy amable, es sencilla y es muy	
1247	cariñosa con los niños.	
1248		
1249	Gracias. Yo sigo. Yo me voy de aquí satisfecha, con un gran	
1250	desahogo, grandísimo, grandísimo, desahugué todo lo que yo	
1251	sentía. Y de mi corazoncito, yo soy amable, responsable y	
1252	cariñosa, son mis cualidades. Y las cualidades yo se las escribí a	
1253	Francis. Ella es atenta, amable y caritativa.	
1254		
1255	¿Puedes continuar Francis?	
1256		
1257	Pues yo me voy libre de poder expresar mis sentimientos y llevo	
1258	muchas herramientas para poder seguir, me voy contenta y	
1259	liberada. Mi corazón también es para ella, que también es muy	
1260	amable, cariñosa y muy amistosa, y la quiero mucho.	
1261		
1262	¿Nos compartes ahora tu corazón?	
1263		
1264	Yo, ¿el mío, el que yo escribí?	
1265		
1266	Yo me siento que soy responsable y también amable y me gusta	
1267	servir, soy muy servidora de lo que me pongan a hacer, me gusta	
1268	ayudar. Me costó trabajo, pero sí.	
1269		
1270	Ahora yo. Yo me voy agradecida, cierro así, por darme la	
1271	oportunidad de conocerme, no como trabajadora de aquí, sino	
1272	como persona, y solamente puse una cualidad mía, que soy	
1273	responsable, y el otro es para Nacho, que es un hombre	
1274	responsable, luchador, fuerte y un caballero.	
1275		

1276	El aprendizaje que llevo aquí ... (inaudible)... es a corto plazo y no	
1277	...de lo posible, porque ese era mi error, que me exigía más de lo	
1278	que yo podía dar, entonces aquí aprendí que si esforzarse por dar	
1279	un poquito más, compromisos.... Me trato de entender más, trato	
1280	de comprenderme más.	
1281		
1282	En mis cualidades puse que soy amoroso ... (inaudible)....	
1283		
1284	En este taller que terminamos me di cuenta que comunicarnos o	
1285	sacar nuestros ... alivia el peso y para mi, que tengo que dejar de	
1286	hacerme responsable de las responsabilidades de los demás, esa	
1287	es una de las cosas que me llevo bien claro, es con una de las	
1288	cosas que me voy. En mi corazón, soy responsable, soy amorosa,	
1289	soy práctica y soy alegre. Y en cualidades, y como ya llegó la	
1290	señorita Laura, para ella es el corazón, nos conocimos en la	
1291	escuela para padres y lo que me gusta de ti es que eres leal y que	
1292	eres muy amorosa, muy cariñosa, es una de las cosas que yo veo	
1293	de Laura, gracias.	
1294		
1295	Tú cómo cierras el taller hoy, tu corazón y a quién le entregas el	
1296	corazón.	
1297		
1298	Bueno, hoy me sentí muy a gusto a pesar de tantas tensiones que	
1299	traigo, me sentí como que si, cuando entré, realmente te soy	
1300	honesta, yo no me iba a quedar, me iba a ir porque tengo otras	
1301	ocupaciones que hacer, y si estaba muy tensionada y muy	
1302	preocupada, ansiosa, y cuando cerramos los ojos e hicimos la	
1303	cartita, y pusimos de lado lo que no nos dejaba estar a gusto, me	
1304	sirvió muchísimo y me relajé y realmente estuve en el grupo, me	
1305	sentí a gusto y emocionada, al hacer la carta saqué muchas	
1306	emociones bonitas, de repente tantita nostalgia, pero bonita. me	
1307	voy contenta y aprendí mucho, aprendí que es muy importante	
1308	expresar los sentimientos y decirlos en el momento en que los	
1309	sentimos, porque a veces dejamos que al rato te digo, o mañana y	
1310	no ... (inaudible, mucho ruido)....	
1311		
1312	Gracias a todos por compartir no solo con lo que se quedan del	
1313	taller, sino esta parte de los corazoncitos, por un lado está esa	
1314	parte de reconocer qué hay en mi, que a veces esa cuesta trabajo	
1315	porque es más fácil ver lo de afuera, pero siempre hay que voltear	
1316	a ver lo de uno, lo de adentro, porque de ahí parte todo, somos	
1317	nosotros, nosotros somos todo lo que tenemos y de ahí parte todo,	
1318	de ahí parte obviamente todo lo que va hacía nuestros hijos, la	
1319	relación con nuestros hijos, todo lo que tenemos dentro, lo que	

1320	somos, nuestra historia, todo lo que fuimos recuperando a través	
1321	de las diferentes dinámicas es mucho de lo que decíamos, de lo	
1322	que le reflejamos a nuestros hijos.	
1323		
1324	Reconozco de todos que a través de todo esto que nos	
1325	compartieron fueron dándose cuenta de varias cosas, a través de	
1326	tan solo sus relatos yo pude darme cuenta de cómo iban dándose	
1327	cuenta, cómo iban generando ideas, cómo iban avanzando paso a	
1328	paso en este de la relación con sus hijos, claro que no hay recetas	
1329	mágicas, y que no es así como: ah si, vine aquí a tomar mi listado	
1330	de cómo ser un buen padre y órale, nos vamos felices, salimos y	
1331	ya tenemos resuelta con los hijos, y pues no es así, creo que todos	
1332	nos dimos cuenta de que esto es paso a paso y que algo muy	
1333	importante es reconocerme para luego ver qué estoy dando. La	
1334	relación padre-madre-hijo es tan pegadita que a veces la línea se	
1335	vuelve tan corta que es muy difícil separarnos, pero por eso insisto	
1336	en que cuando salgamos allá afuera, paremos un poco primero a	
1337	vernósnos, a detenernos, a ver qué emoción traigo, qué	
1338	sentimiento traigo, de verdad de dónde parte esa idea, porque a	
1339	través de yo reconocerme y yo sentirme, entonces puedo tener las	
1340	mejores alternativas para la relación con mis hijos.	
1341		
1342	Ahora vamos a pasar a la parte de los reconocimientos. Dice así:	
1343	El Sistema de Desarrollo Integral para la Familia Guadalajara	
1344	otorga el presente reconocimiento por concluir satisfactoriamente	
1345	el curso de: Mi proceso de autoconocimiento “Mirándome a través	
1346	de mis hijos, quienes son mi reflejo”.	
1347		
1348	(Entrega de reconocimientos)	
1349		
1350	Pues muchas gracias a todos por tomarse el tiempo, que a veces	
1351	no es sencillo, y darse este espacio para aprender un poquito más	
1352	de ustedes y poderse relacionar mejor con sus hijos, que esa es la	
1353	idea, de poderles proporcionar un futuro mejor a través d lo que	
1354	hagamos con nosotros mismos.	
1355		
1356	Bien, pues otra vez me sumo al agradecimiento y de verdad, de	
1357	verdad los invito a eso último que les decía, que ustedes se	
1358	detengan un poco en ustedes para que puedan generar mejores	
1359	alternativas que los ayuden en la relación con sus hijos.	
1340		
1341	Todos nos damos un aplauso y muchas felicidades por terminar	
1342	este curso.	