



Bálsamo de Ternura

Guía del Participante

Esta es una obra de World Vision – Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Su reproducción parcial o completa requiere autorización previa de World Vision.

Dirección Editorial

Anna Christine Grelert MD MPH Asesora de Niñez en Desarrollo de World Vision LACRO

Equipo Editorial

Carolina Tocalli – World Vision en Argentina

Harold Segura – World Vision LACRO

Editora

Ismaela Ramírez de Vargas

Equipo Didáctico

Anna Christine Grelert – World Vision LACRO

Auxiliadora de los Ángeles Alvarado Corrales – World Vision LACRO

Iván Rocaél Monzón Muñoz – Fundación Doulos Guatemala

Lorengelin Roque Sabonge – World Vision Honduras

Oscar Rolando Vivas Rodríguez – World Vision Honduras

Equipo Interdisciplinario de Validación Técnica

Ana Cafiero – Hospital Materno Infantil Ana Goitia Avellaneda

Carolina Tocalli – World Vision en Argentina

Griselda Noelia Meneses - Universidad Nacional de Avellaneda

Griselda Paiva – Hospital Materno Infantil Ana Goitia Avellaneda

Miriam del Tránsito Galván - Universidad Nacional de Avellaneda

Patricia Elizabeth Buffoni - Universidad Nacional de Avellaneda

Diseñador Gráfico

Fernando Otárola Viquez – República Gráfica

Impreso en

ISBN:

Año de Impresión



Al liderazgo de World Vision LACRO, por responder al clamor de la niñez latinoamericana y caribeña, que anhela el derecho al cuidado libre de violencia y pleno de ternura.

Al equipo de Fe y Desarrollo de World Vision Centro Global, por creer en la capacidad pedagógica y transformacional de la ternura, y apoyar el desarrollo de la caja de herramientas «Bálsamo de la Ternura».

Al equipo didáctico, por la calidad y calidez del trabajo en equipo, que ha cocreado la caja de herramientas «Bálsamo de la Ternura»:

Anna Christine Grellert
Auxiliadora de los Ángeles Alvarado Corrales
Iván Rocaël Monzón Muñoz
Lorengelin Roque Sabonge
Oscar Rolando Vivas Rodríguez

Universidad Nacional de Avellaneda y Hospital Materno Infantil Ana Goitia por participar en investigaciones académicas de Crianza con Ternura que inspiran, fundamentan y orientan la Caja de Herramientas Bálsamo de la Ternura.

A World Vision Honduras, quien apoyó el Taller de Validación de la Caja de Herramientas «Bálsamo de la Ternura», y a cada uno de sus participantes:

- 1 Anna Grellerrt
- 2 Augusto Cesar Nolasco
- 3 Auxiliadora Alvarado
- 4 Carmen Raquel Aguilar
- 5 Cesar Esdrubal Cruz
- 6 Danilo Videz
- 7 David Ponce
- 8 Darwin Reyes
- 9 Demys Elisa Avila
- 10 Digna Yosely Gomez
- 11 Dilma Yolanda Rios
- 12 Dominga Valladares
- 13 Edgardo Aguilar
- 14 Erick Guevara
- 15 Esteban Mendoza
- 16 Elda Solorzano
- 17 Elmer Mejia
- 18 Florentino Garcia
- 19 Jose Anibal Yanes
- 20 Jose Hilario Cruz
- 21 Laura Vasquez
- 22 Lorengelin Roque
- 23 Maria Elena Cruz
- 24 Marvin Calix
- 25 Martha Mendoza
- 26 Marvin Baca
- 27 Olman Fernando Aguila
- 28 Oscar Vivas
- 29 Oscar Paz
- 30 Ridi Argueta



PRÓLOGO

Sanar y fortalecer nuestras relaciones es un camino de vida, más que un momento o un taller. Implica que sigamos un proceso al cual debemos dedicarle tiempo, esfuerzo, paciencia y mucha esperanza. Ese proceso libera nuestro talento y vocación de ternura una y otra vez, hasta que nuestro corazón se revigore y hable el lenguaje del amor.

La guía del participante, es una es una invitación a que cultives la ternura de manera personal contigo mismo y con tus seres queridos. Te ayuda a que veas en privado lo que has trabajado con tu grupo de apoyo. Esta guía plantea un camino que te ayuda a que pongas en práctica la ternura en tu propia vida y en las relaciones que cultivas en tu familia, principalmente en las relaciones con los niños y las niñas que amas y cuidas. En la medida en que te vayas restaurando y reconciliando con tu propia historia de crianza, generas aprendizajes que te permiten dejar huellas intergeneracionales de ternura en la vida de tus niños y niñas. Aprendes a amar por adelantado a tus hijos e hijas, nietos y nietas y bisnietos y bisnietas.

Deseo que el Bálsamo de la Ternura sea una gran bendición para tu vida y que, junto con los ejercicios, las historias, los juegos, la música y la convivencia con tu grupo de apoyo, tu corazón se fortalezca durante cada una de las nueve sesiones de trabajo.

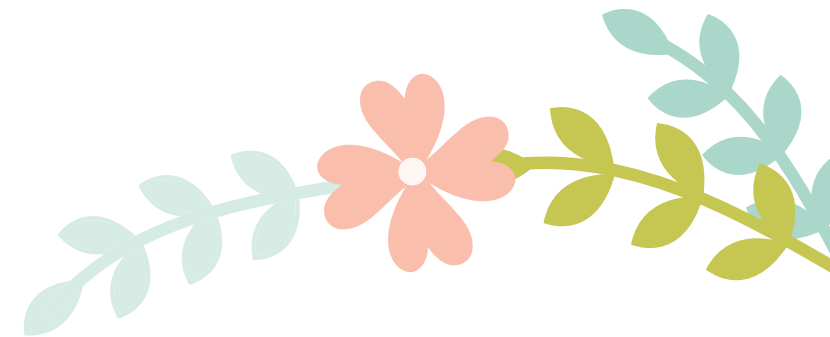
Con amor y ternura,

Anna Christine Grellert MD. MPH
Asesora de Niñez en Desarrollo
World Vision LACRO



ORIENTACIONES

1. Con este material tienes la oportunidad de colorear, dibujar, escribir, marcar y agregar todas las ideas y emociones que desees para que puedas apropiarte de ellas.
2. Para cada sesión se ha planteado un objetivo que describe lo que se quiere lograr al completar los ejercicios. Es vital que al finalizar cada sesión revises ese objetivo para valorar cómo te sientes respecto de los cambios que ves en ti. ¿Qué lograste alcanzar? ¿Qué te falta por alcanzar? Cualquier duda que se te venga a la mente compártela con su facilitador, él o ella está muy dispuesto a ayudarte.
3. En cada sesión se señalan actividades para que las lleves a cabo en tu casa. Cada ejercicio se ha diseñado para que te recuerden de manera constante los aprendizajes que se generaron en tu grupo de apoyo y te dirija a practicarlos todos los días con tu familia.
4. Durante la semana, toma un tiempo para practicar los ejercicios y anotar tus preguntas y dudas.
5. Recuerda preparar tu cuerpo antes de hacer los ejercicios, para ese propósito, al final de cada sesión, se ha incluido una tabla para que lleves un breve recuento de los ejercicios de relajación corporal y de fortalecimiento de tu espíritu.



FASE I.

DESCUBRIR

Durante esta fase de trabajo descubres cómo las experiencias que has vivido en tu niñez han dejado una huella en tu vida. Y no son huellas imborrables. La buena noticia es que cada persona tiene el poder para rediseñar esta huella, puedes darle la forma que tu elijas.

Cuando tu cuerpo está lleno de estrés, tienes menos capacidad para concentrarte, prestar atención y absorber los aprendizajes durante la semana. En el transcurso de esta fase también comienzas a aprender a mantener el cuerpo relajado y a fortalecer el espíritu para que vivas y experimentes la ternura en ti mismo/a y junto a las personas que amas, principalmente tus niños y niñas, ya sea que se trate de tus hijos e hijas o de los que cuidas o educas.



SEMANA 1. HONRO MI HISTORIA DE VIDA

La ternura es la columna central que sostiene la vida.

Jose V. Martínez



Al final de la semana serás capaz reconocer y celebrar la ternura en tu vida.

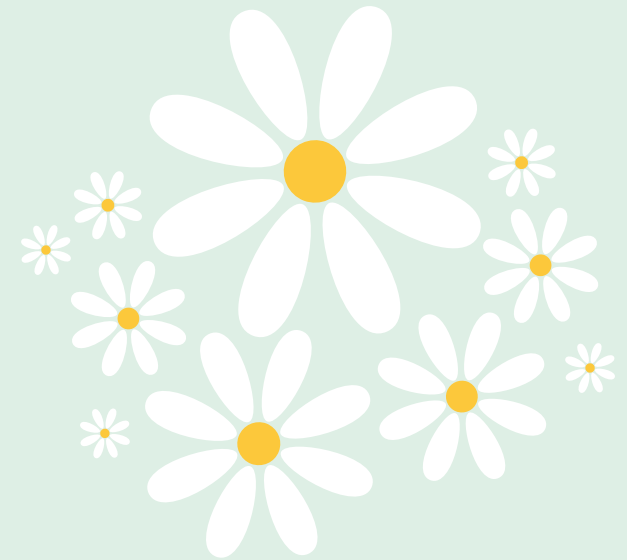
ME ACERCO A LA TERNURA

«La vida está hecha de tiempo» reza un viejo proverbio. Todo lo que has vivido a lo largo del tiempo y la forma en cómo has enfrentado tus problemas ha contribuido a tu manera actual de ser, pensar y actuar. Por eso es importante que visites tu propia historia de crianza, no para juzgarte o condenarte a ti mismo/a, sino más bien para que te abras a aprender de ella y vivas de manera más serena y plena contigo mismo/a y con los demás.

El Bálsamo de la Ternura es un espacio de confianza y compasión que te habilita a revisar tu vida para que aprendas de tu propia historia. El hecho de que crees conciencia de los aprendizajes que ha generado tu experiencia de crianza te permite que los pongas en práctica con tus hijos e hijas y los niños y las niñas que crías. El propósito es que dejes una huella de ternura en su vida, y tomes previsiones para evitar replicar tu dolor en la vida de ellos y ellas.

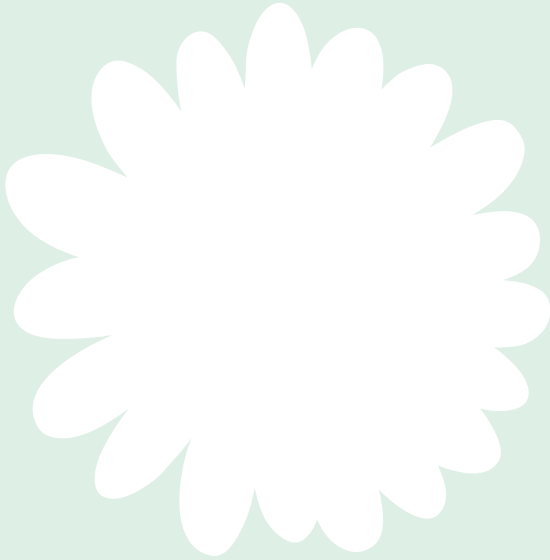
EJERCICIO 1.1

Relajar el cuerpo y fortalecer el espíritu. Prepara una taza de té de manzanilla y agrégale dos gotitas de miel. Disfruta el té por sorbos y de manera lenta. Siente cómo su calor abriga tu cuerpo y su dulzura te anima, como un bálsamo de ternura. El Centro Médico de la Universidad de Maryland de Estados Unidos indica que la manzanilla en bajas dosis puede calmar la ansiedad, y en elevadas cantidades ayuda a dormir. ¿En qué parte de tu cuerpo y de tu vida necesitas que llegue este Bálsamo de Ternura?



EJERCICIO 1.2

Recordar las experiencias de ternura que formaron parte de tu crianza de vida. Anota o dibuja dos o tres experiencias de las que recuerdes haber sentido o brindado ternura a los demás.



EJERCICIO 1.3

A partir de estas experiencias propón, tu propia definición de ternura.

LA TERNURA ES ...

Ahora bien, tómate un tiempo para conocer cómo otras personas definen la ternura.

Nuria Martínez-Gayol la describe así:

La ternura supone amor, pero no se identifica simplemente con él. La ternura nos habla de una dimensión del amor caracterizada por el desbordamiento, sobreabundancia, exceso. [...] Es el rostro vulnerable del amor que se nos acerca y nos entrega, a través de una exteriorización expansiva de delicadeza, cuidado, solicitud, dulzura [...] al mismo tiempo ofertando protección, vigor y firmeza. Se acompaña de cercanía no necesariamente corporal —aunque habitualmente pase por el contacto—, pero sí de proximidad profunda, intensa [...] una cercanía que busca la distancia de la intimidad y que incluye el don gratuito de una acogida empática, atenta y desinteresada (Gayol 2006).

Nuria Martínez-Gayol (2006) dice que «la ternura implica amor, es como el “rostro vulnerable del amor” que tiene delicadeza, cuidado, dulzura y al mismo tiempo protege. La ternura significa estar cerca del corazón de otros. Es gratuita, sabe escuchar y comprender, es amable y no interesada en sacar ventaja de una relación».

EJERCICIO 1.4

Ilustre o anote su respuesta a esta pregunta: ¿Qué aspectos de esta definición de la ternura te tocan el corazón de manera especial?

APRENDO DE LA VIDA

Tus experiencias de ternura son como la mesa sobre la cual vas a colocar tus Experiencias Adversas de la Niñez para que sanen. La ternura te brinda la serenidad, compasión y la fuerza para que mires la adversidad del pasado y sanes, aprendas y vayas más allá. La ternura, además, funciona con el reloj de tu corazón, no puede acelerar su paso, sino que va al ritmo de tus posibilidades.

Te invitamos a que leas el caso de Sandra y Pedro.

Sandra fue una niña que creció en una familia cuyo padre vivía momentos emocionales altos y bajos muy marcados. Como empresario, habían temporadas en las que su padre se quedaba trabajando de lunes a domingo, y apenas dormía algunas horas por la noche. Otras veces, le entraba una tristeza profunda. Sandra sentía que su papá no tenía tiempo para ella, ni le importaba conocer sus intereses o invertir tiempo en su vida. Ya fuera porque trabajaba mucho o porque en los periodos de tristeza no era capaz ni de dirigirle la palabra. Su mamá era una arquitecta muy exitosa, había ganado muchos premios y reconocimientos por su trabajo tan ingenioso y creativo. Como viajaba mucho, su mamá no siempre estaba presente cuando Sandra quería conversar con ella. Sandra a menudo se sentía muy sola y desprotegida. Muchas veces llegaba a la casa y su padre o madre no regresaban del trabajo hasta las 10:00 p. m. Llegaban tan cansados que no tenían la disposición de escuchar o compartir con Sandra. Cuando Sandra les pedía ayuda para sus dificultades con la materia de Química, su madre y padre respondían que para eso le pagaban un colegio muy costoso, y que si ella no era competente para aprender, la mejor opción sería cambiarla a uno menos exigente y menos costoso. Sandra no quería que la cambiaran de colegio, pues en el suyo estaban la profesora y orientadora Katia, quien le aconsejaba con los temas referentes a su proyecto de vida y carrera profesional, y Patricia, su mejor amiga y confidente.

Pedro tuvo que salir a lustrar zapatos desde que tenía ocho años. Nunca conoció a su papá, su mamá trabajaba como empleada doméstica, pero como el salario no le alcanzaba para una familia de cinco, Pedro y sus dos hermanos ayudaban lustrando zapatos en el parque. Pedro era un buen lustrador de zapatos, era rápido y los clientes lo preferían porque sabía conversar muy bien sobre diferentes temas. Sin embargo, muchas veces, al final del día, su hermano mayor le quitaba el dinero que había ganado para gastarlo en golosinas, por lo que Pedro entraba a escondidas a su casa y le daba el dinero a su madre antes de que su hermano lo descubriera. Cuando Pedro llegó a los doce años, su madre viajó a un país vecino donde recibía un mejor salario. Así que Pedro se mudó a la capital para vivir con la familia de su tío Manuel, quien vio en él un gran potencial. Su tío lo animó a que retomara sus estudios. Mientras ayudaba a su tío Manuel en la sastrería por las mañanas, en las tardes iba a estudiar. A los dieciséis años Pedro fue a un campamento y conoció al Pastor Julián, quien consiguió una beca para que Pedro siguiera la carrera técnica de sastrería. Hoy Pedro tiene su propia familia y se siente orgullo de que sus dos hijos puedan estudiar sin tener que trabajar.

Las historias de Sandra y Pedro se parecen a las de muchas personas que han vivido situaciones difíciles en su niñez, como golpes, gritos, maltrato psicológico, abuso sexual o violación, la muerte de seres queridos, dificultades económicas, abandono, trabajo infantil, adicciones en la familia, entre tantas otras. A estas situaciones difíciles de abuso, negligencia o disfunción familiar que ocurrieron de manera frecuente durante la niñez las llamamos Experiencias Adversas de la Niñez. Cuando estas ocurren durante los primeros dieciocho años de vida, cuando el cuerpo todavía está en proceso de maduración, el estrés tóxico y constante que generan estas experiencias puede afectar el desarrollo emocional, cognitivo, espiritual y social de los niños y las niñas.

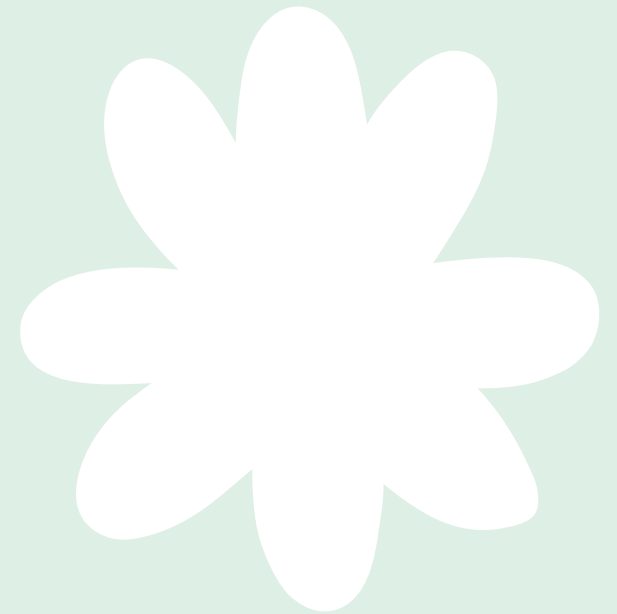
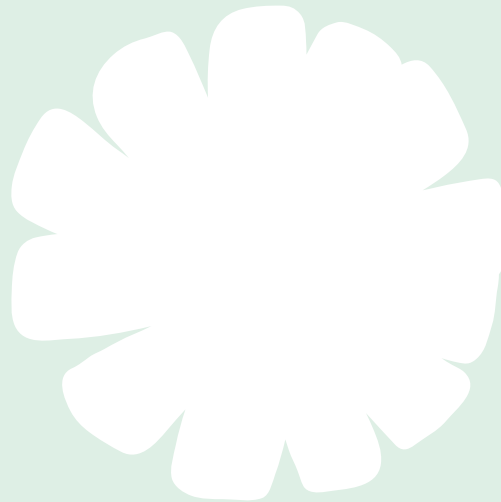
Igualmente importante es reconocer las experiencias de ternura que nos ayudaron a sobrevivir las Experiencias Adversas de la Niñez. En el caso de Sandra, Katia, su maestra y orientadora, y Patricia, su mejor amiga, fueron su apoyo. En la historia de Pedro, su tío Manuel y el pastor Julián creyeron en su potencial y le brindaron una oportunidad para estudiar y convertirse en profesional.

Aun cuando hayas enfrentado adversidades durante tu niñez, tienes mejores posibilidades de que te recuperes de las huellas de las adversidades si a la vez, por lo menos, contaste con una persona que te haya amado con ternura, animado y empoderado. Cuando alguien dentro nuestra familia o comunidad nos ama y apoya a pesar de las dificultades, o contamos con el apoyo de al menos un adulto durante la niñez, entonces, las experiencias adversas que sufrimos durante la niñez tienen un efecto menos nocivo sobre nuestros procesos de desarrollo emocional, cognitivo, espiritual y social. La ternura de un adulto significativo experimentada de manera frecuente durante nuestra niñez puede protegernos de los efectos adversos que genera el estrés tóxico de las Experiencias Adversas de la Niñez.



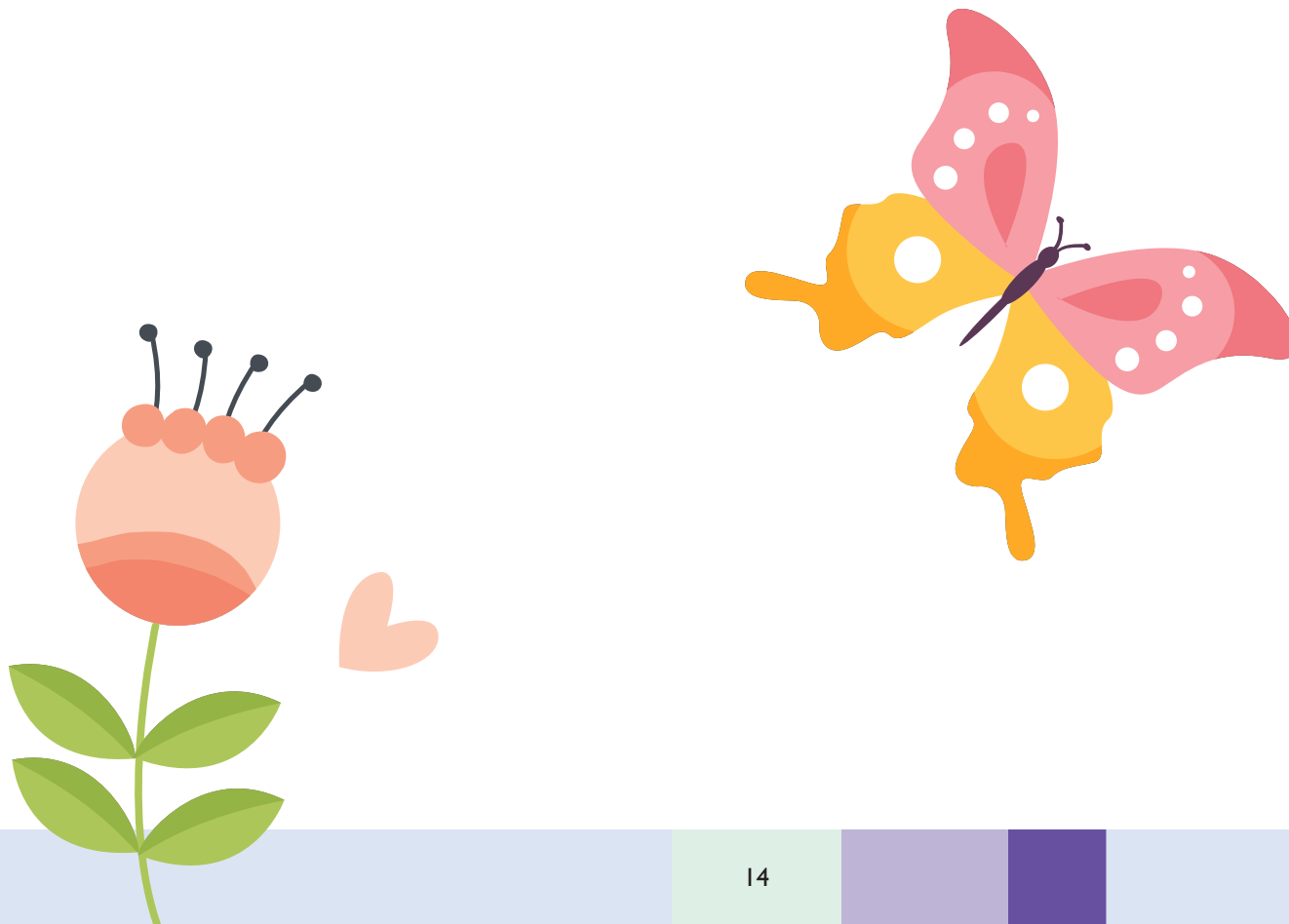
EJERCICIO 1.5

Al recordar tu experiencia de crianza durante tu niñez y adolescencia, ¿qué personas en tu familia o red de amigos y amigas te ayudó a generar fortalezas emocionales y un sentido de esperanza en la vida? ¿Qué lecciones dejaron estas personas en tu vida? ¿Cómo aplicas estas lecciones en la vida de tus hijos e hijas o niños y niñas que amas y proteges?



EJERCICIO SEMANAL DE RELAJACIÓN DE TU CUERPO Y DE FORTALECIMIENTO DE TU ESPIRITUALIDAD.

Los ejercicios diarios de relajación y de fortalecimiento espiritual han demostrado que sanan, a nivel molecular, la regulación de las hormonas del estrés. Así que, para que sanes de adentro hacia afuera y mejores las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas que amas y proteges, es importante que desarrolles la práctica cotidiana de cuidar primero tu corazón y tu salud mediante la relajación de tu cuerpo y de tu mente y del fortalecimiento de tu espiritualidad. Te invitamos a que cada día practiques los ejercicios de relajación. Empieza dedicando de dos a tres minutos diarios, y ve aumentando el número de minutos hasta que consigas dedicar de quince a veinte minutos por día a los ejercicios de relajación del cuerpo y de fortalecimiento espiritual.



EJERCICIO PARA RELAJAR MI CUERPO Y FORTALECER MI ESPIRITUALIDAD.

Marco con una «X» los días que he practicado este ejercicio

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Número de minutos que invertí en la práctica de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifico el ejercicio que practiqué: -Oración -Meditación -Contemplación -Respiración -Estiramientos -Atención plena -Otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Listo las emociones que sentí al concluir el ejercicio de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEMANA 2.

CONOZCO LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE MORAN EN MI CORAZÓN

Al final de la semana habrás aprendido a manejar pensamientos que te producen miedo, ansiedad o tristeza.

*En el pecho materno
absorbemos ternura
para toda la vida.*

José Narosky

ME ACERCO A LA TERNURA

Aunque la ternura no sea solo un concepto, es importante que logres comprenderla cada vez más. ¿Cómo es posible que la ternura sane y fortalezca? Te invitamos a que sigas meditando un poco más sobre la ternura, y ahora desde la perspectiva de Carlo Rocchetta:

La ternura es la fuerza, señal de madurez y vigor interior, y brota tan solo en un corazón libre, capaz de ofrecer y de recibir amor.

La ternura en su identidad más profunda, se relaciona con dos exigencias fundamentales y permanentes, inscritas en el corazón humano: el deseo de amar y la conciencia de ser amado [...].

Entre todos los sentimientos que ha desarrollado el hombre durante su historia, no existe ninguno que supere la ternura como cualidad típicamente humana y humanizadora. De hecho, nadie puede llamarse adulto si no se esfuerza por adquirir este sentimiento que lo hace «afectuoso», «participativo», «respetuoso» y «lleno de admiración» frente a la perfección del cosmos y de cualquier forma de vida, desde la de un niño una flor, o una mariposa, capaz de apreciar y de ser justamente tolerante consigo mismo, con el otro o con la otra, y con todos los demás. (Rocchetta 2000)

EJERCICIO 2.1

En una hoja de papel, anota el nombre de la persona que fue un ejemplo concreto de ternura durante tu niñez o adolescencia. De ser posible, tómale una foto. Por dos o tres minutos, contempla su rostro, contempla su mirada de ternura. Luego, escribe frases cortas de gratitud por la vida de esa persona. Finalmente, guarda esta hoja en un lugar que puedas encontrar cada vez que necesites incrementar la ternura en tu corazón, en el trato contigo mismo/a, o con tus hijos e hijas, o los niños y las niñas que cuidas o educas.

EJERCICIO 2.2

Carlo Rocchetta propone la ternura como una fuerza. ¿Qué te parece el entendimiento de la ternura como una fuerza? ¿Cómo describirías la fuerza de la ternura?

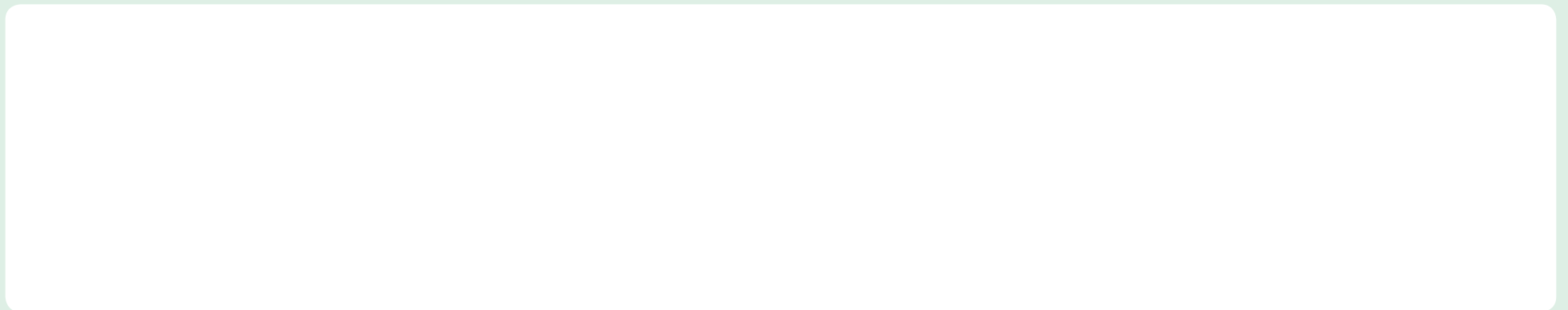
EJERCICIO 2.3

Dibuja la fuerza de la ternura. ¿Qué color te imaginas que tiene la fuerza de la ternura?



EJERCICIO 2.4

Describe o ilustra una experiencia en la que sentiste la fuerza de la ternura en la relación que cultivas con tus hijos e hijas o los niños y las niñas que cuidas y proteges.



APRENDO DE LA VIDA

Carlos se casó y tuvo un hijo, Mario, a quien quiere mucho, pero a veces las bromas que le hacía a Mario resultaban muy pesadas. Lo hacía quedar en ridículo frente a otras personas, lo despertaba con ruidos fuertes y lo asustaba como una forma de «jugar» a las bromas con él. Cierta día, se puso una máscara espeluznante, y Mario, de diez años, lloró al verlo. Cuando Carlos se acercó a él, Mario le recriminó: «¿Por qué nunca me respetas? ¿Por qué no me respetas?, dime, dime». Y no le daba espacio para que respondiera. Carlos se sintió culpable y avergonzado por su conducta, y recordó el día cuando su propio padre lo lanzó al agua para que «aprendiera a nadar», y, entonces, se dio cuenta de que los sentimientos que lo embargaron en aquella oportunidad eran muy parecidos a los de su hijo en ese momento.

EJERCICIO 2.5

Identifica las emociones que siente Mario y las que siente su papá, Carlos?

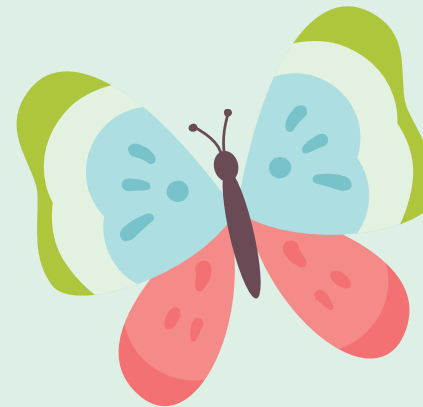
Carlos

Mario

Las emociones son respuestas internas a cambios que se dan alrededor de nosotros. Los bebés humanos nacen con cuatro emociones básicas que se intersectan en ejes polares: rabia y miedo versus alegría y quietud. Miremos qué nos comenta Amanda Céspedes sobre las emociones básicas:


El ser humano transita a lo largo de la vida por el dinámico eje polar de la emocionalidad. Cuando está biológica y psicológicamente sano y ha recibido una óptima educación de sus emociones, se mueve en el extremo de los sentimientos más elevados: es optimista, generoso, empático; se muestra flexible, de buen humor y sabe perdonar. Por el contrario, el sufrimiento, los dolores y penas lo conducen hacia el polo de las emociones básicas negativas: miedo y rabia y se instala en la dimensión de los sentimientos negativos: hostilidad, resentimiento social, odio, deseos de venganza y egoísmo. Es fácil comprender que las penas infligidas tempranamente y en forma reiterada a un niño van a despertar en él intensas emociones negativas, sobre las cuales va ir construyendo un guion existencial centrado en la envidia, encono, recelo, y resentimiento. Por el contrario, proteger al niño y nutrirlo de afecto, valoración, y respeto, inclinará su balanza emocional hacia el polo positivo. Si ese niño posee condiciones particulares que favorecen el desarrollo espiritual, en forma temprana va a aprender el ámbito de los sentimientos más elevados: el perdón, la compasión, desprendimiento y entrega incondicional». (Céspedes 2010)

La ternura es uno de los sentimientos más elevados que propone Amanda Céspedes, que es fruto del desarrollo espiritual que se vive desde la niñez. La ternura es lo que permite que modulemos la fuerza de nuestras emociones y de nuestro poder para no herir ni oprimir a los demás. Es la mano que acaricia el cuerpo herido, la voz serena del consuelo, el abrazo de la inclusión, la mirada de misericordia, el oído atento al clamor de los demás.



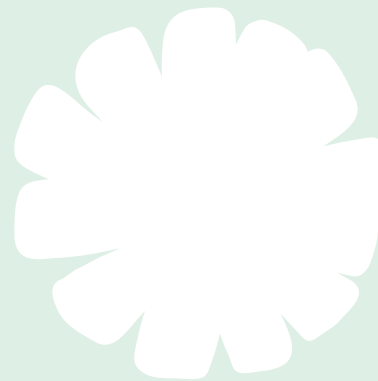
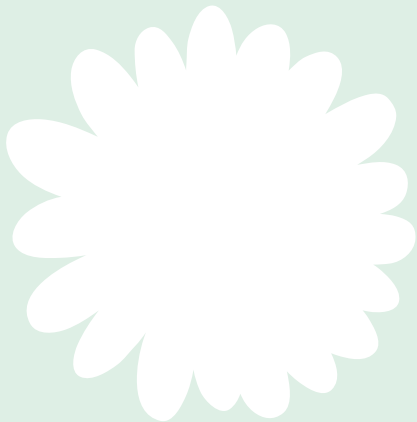
EJERCICIO 2.6

¿Cómo la fuerza de la ternura podría ayudar a Mario y a su papá, Carlos?



EJERCICIO 2.7

Ahora que sabes que la ternura es fruto del desarrollo espiritual, ¿cuál fue tu primera memoria de ternura? ¿Cuáles fueron las primeras memorias de ternura de tus hijos e hijas o de los niños y niñas de su familia? Registra tus memorias de ternura y las de ellos con dibujos o frases.



EJERCICIO 2.8

Anota la emoción más fuerte que viviste en el día de cada casilla. Luego, identifica la situación que causó esta emoción. También registra esa emoción en tu silueta, específicamente en la parte del cuerpo donde sentiste la emoción más fuerte.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
La emoción más fuerte que sentí hoy fue...							
Esta emoción la causó ...							
Este es el ejercicio de relajación corporal que puse en práctica para manejar esa emoción							

SEMANA 3.

ADVERSIDAD Y TERNURA, PARTE DE UNA MISMA HISTORIA

Solo las personas tiernas son realmente fuertes

James Dean



Al final de esta sesión podrás descubrir más acerca de tus vivencias y cómo estas afectan tus relaciones actuales.

ME ACERCO A LA TERNURA

Te invitamos a que leas el texto sobre ternura de Leonardo Boff:

¿Qué es la ternura? [...] La ternura, por el contrario, irrumpe cuando la persona se descentra de sí misma, sale en dirección al otro, siente al otro como otro, participa de su existencia, se deja tocar por su historia de vida. El otro marca al sujeto. Ese demorarse en el otro, no por las sensaciones que nos produce, sino por amor, por el aprecio a su persona y por la valoración de su vida y de su lucha. «Te amo no porque eres hermosa; eres hermosa porque te amo».

La ternura es el afecto que damos a las personas en sí mismas. Es el cuidado sin obsesión. Ternura no es afeminación ni renuncia de rigor. Es un afecto que, a su manera, nos abre al conocimiento del otro. [...]

En realidad, solo conocemos bien cuando tenemos afecto y nos sentimos envueltos con la persona con la cual queremos establecer comunión. La ternura puede y debe convivir con el extremo empeño por una causa, como fue ejemplarmente demostrado por el revolucionario absoluto Che Guevara (1928-1968). De él guardamos esta sentencia inspiradora: «hay que endurecerse, pero sin perder nunca la ternura». La ternura incluye la creatividad y la autorealización de la persona junto y a través de la persona amada.

La relación de ternura no envuelve angustia porque está libre de la búsqueda de ventajas y de dominación. El enternecimiento es la fuerza propia del corazón, es el deseo profundo de compartir caminos. La angustia del otro es mi angustia, su éxito es mi éxito y su salvación o perdición es mi salvación y, en el fondo, no solo mía sino de todos. (L. Boff 2014)

EJERCICIO 3.1

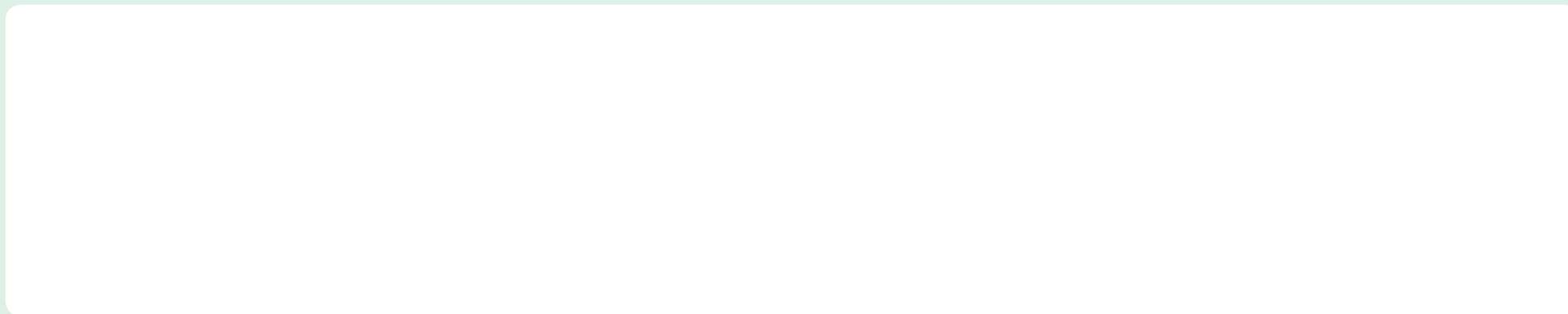
Busca un texto de tu libro sagrado que te genere el sentido de serenidad, sosiego y tranquilidad. Escribe este texto en el espacio en blanco de abajo. Luego, lee el texto dos o tres veces dejando que las palabras penetren hasta lo más profundo de tu corazón. Con cada latido de tu corazón estas palabras pueden llegar al rincón más escondido de tu cuerpo, y llenarte con el Bálsamo de la Ternura.

EJERCICIO 3.2

¿Qué se te viene al corazón y a la mente cuando lees que la ternura es una relación serena, o sea, libre de angustia, porque no hay lucha de poder y ni necesidad de dominación?

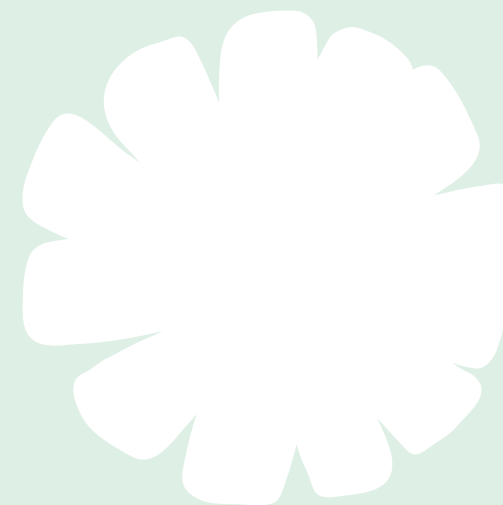
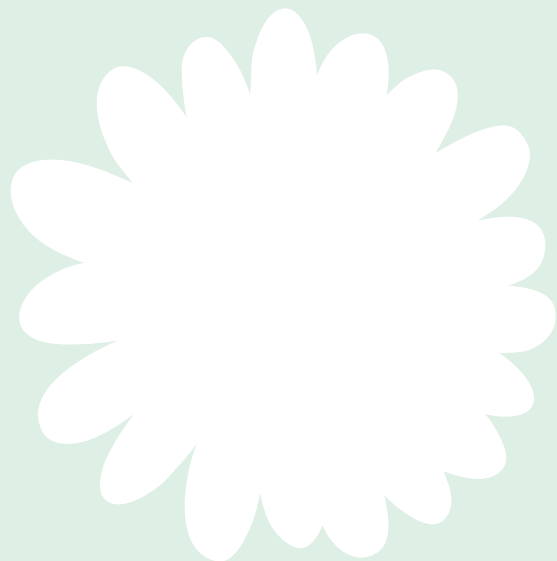
EJERCICIO 3.2

¿Con cuáles personas cultivas una relación de ternura? ¿Las cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas de su familia?



EJERCICIO 3.4

Dibuja tres maneras en que tus hijos e hijas o los niños y las niñas de tu familia conocen la ternura de tu corazón.



APRENDO DE LA VIDA

—Mamá, ¿Dios se equivoca? —Preguntó Sofía, una niña de 15 años, a su mamá—.

—No lo creo, hija —le contestó su mamá un poco confundida por la pregunta—. ¿Por qué me preguntas eso?

—Cuando tú me dices que no sirvo para nada, que soy una floja, indisciplinada y que me parezco a mi papá, creo que soy una equivocación, que tal vez Dios se equivocó conmigo, creo que no debí haber nacido.

La madre de Sofía se sintió triste y sus ojos se llenaron de lágrimas, porque recordó que eso mismo era lo que ella pensaba cuando era niña cuando su madre la trataba con dureza.

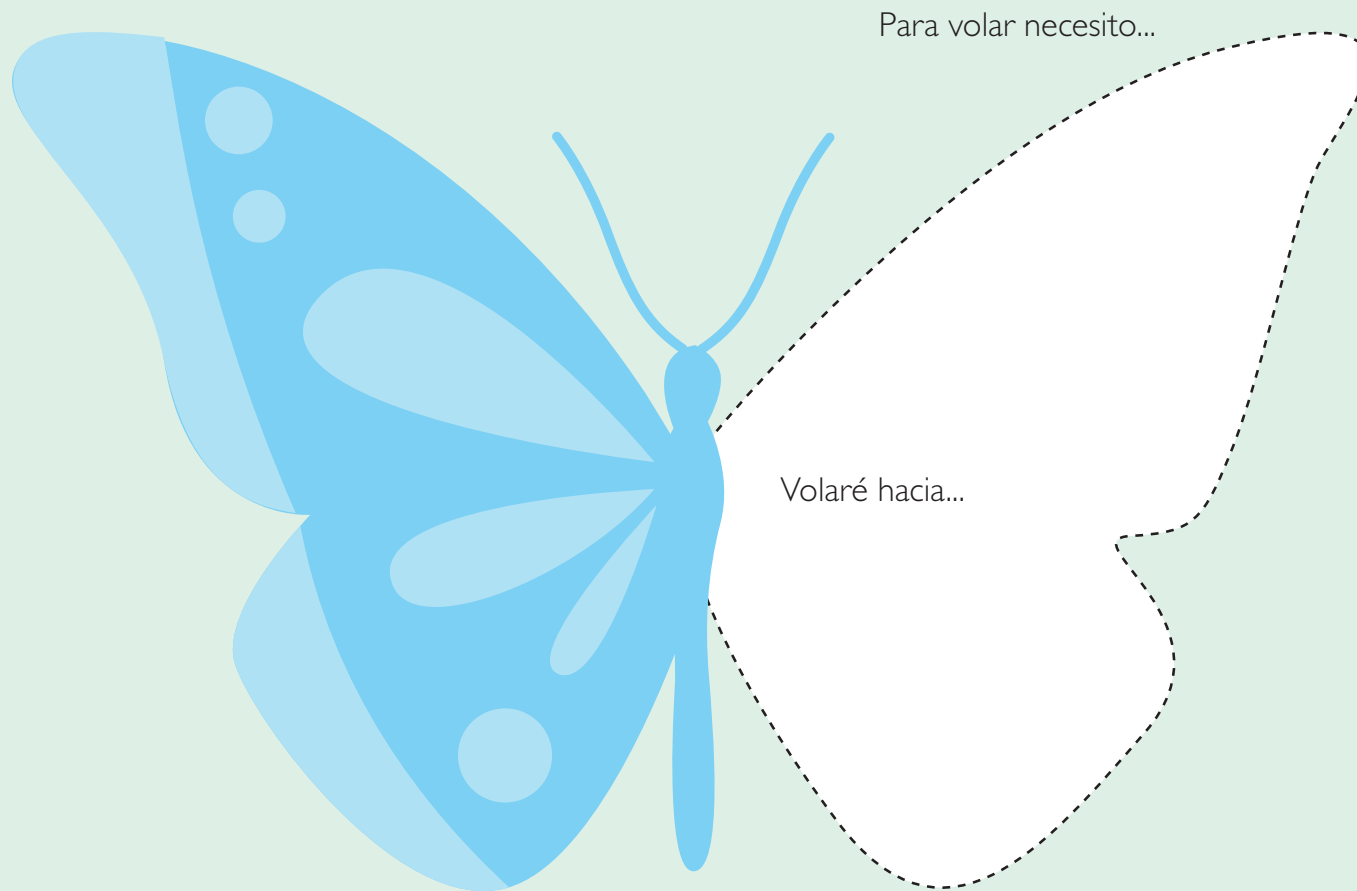
Se acercó a su hija, y le dijo de frente: —Sofía, hijita, ven aquí. Tú eres lo más maravilloso que yo conozco en la vida. Por favor, discúlpame si he sido dura contigo. A veces yo me enojo y entonces digo las cosas que me decían a mí, pero quiero que sepas que te quiero y que estoy feliz de que seas mi hija. Buscaré controlar mis enojos para no herirte porque eres lo que más amo. Y lo que se ama, no se hiere.

Sofía abrió mucho sus ojos, porque nunca había escuchado que su mamá se disculpara. Sofía dijo: —Mamá, gracias por cuidar mis sentimientos.

Las Experiencias Adversas de la Niñez son vivencias que se relacionan con siete de las diez causas de muerte más frecuentes de los adultos (Felitti, y otros, 1998). Son vivencias que generaron un estrés profundo y constante en la vida de los niños y las niñas y se clasifican en tres categorías de abuso (psicológico, físico y sexual), negligencia afectiva y física, y disfunción familiar (violencia de género, convivir con una madre o un padre que era químico-dependiente, sufría de alguna enfermedad mental, abandonó a sus hijos e hijas, o que hubiera sido encarcelado). Por otro lado, las Fortalezas Familiares durante la Niñez, representan la práctica de la ternura. Estas son protectoras de los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el desarrollo de los niños y las niñas. Las Fortalezas Familiares durante la Niñez implica que se cuenta, por lo menos, con un adulto en la familia que es capaz de generar las siguientes experiencias en la vida de los niños y las niñas: sentirse amados, importantes, cercanos, protegidos, leales, apoyados y de tener sus necesidades de salud atendidas (Hillis y otros, 2010). Otras fortalezas familiares también se consideran protectoras en la medida en que la familia empodera al niño y a la niña viva una vida éticamente responsable y con propósito: diálogo respetuoso como principal herramienta para resolver conflictos en la familia, adultos y niños cultivan relación de confianza, niños y niñas participan en las decisiones familiares, a los niños y a las niñas los escuchan en su familia, la familia apoya el desarrollo del proyecto de vida de los niños y las niñas.

EJERCICIO 3.5

Imagina una mariposa con solo un ala. En esta ala anota las Experiencias Adversas de la Niñez que hayas vivido. Ahora, mira la mariposa, ¿puede volar la mariposa solo con el ala de la adversidad? ¿Qué se necesitaría para que esa mariposa pudiera volar? Dibuja el ala que le falta, la cual se llama ala de ternura. En la nueva ala anota las experiencias de ternura que viviste durante tu niñez. Y ahora, ¿podrá volar la mariposa? ¿Hacia dónde se dirigiría esta mariposa ahora que puede volar?



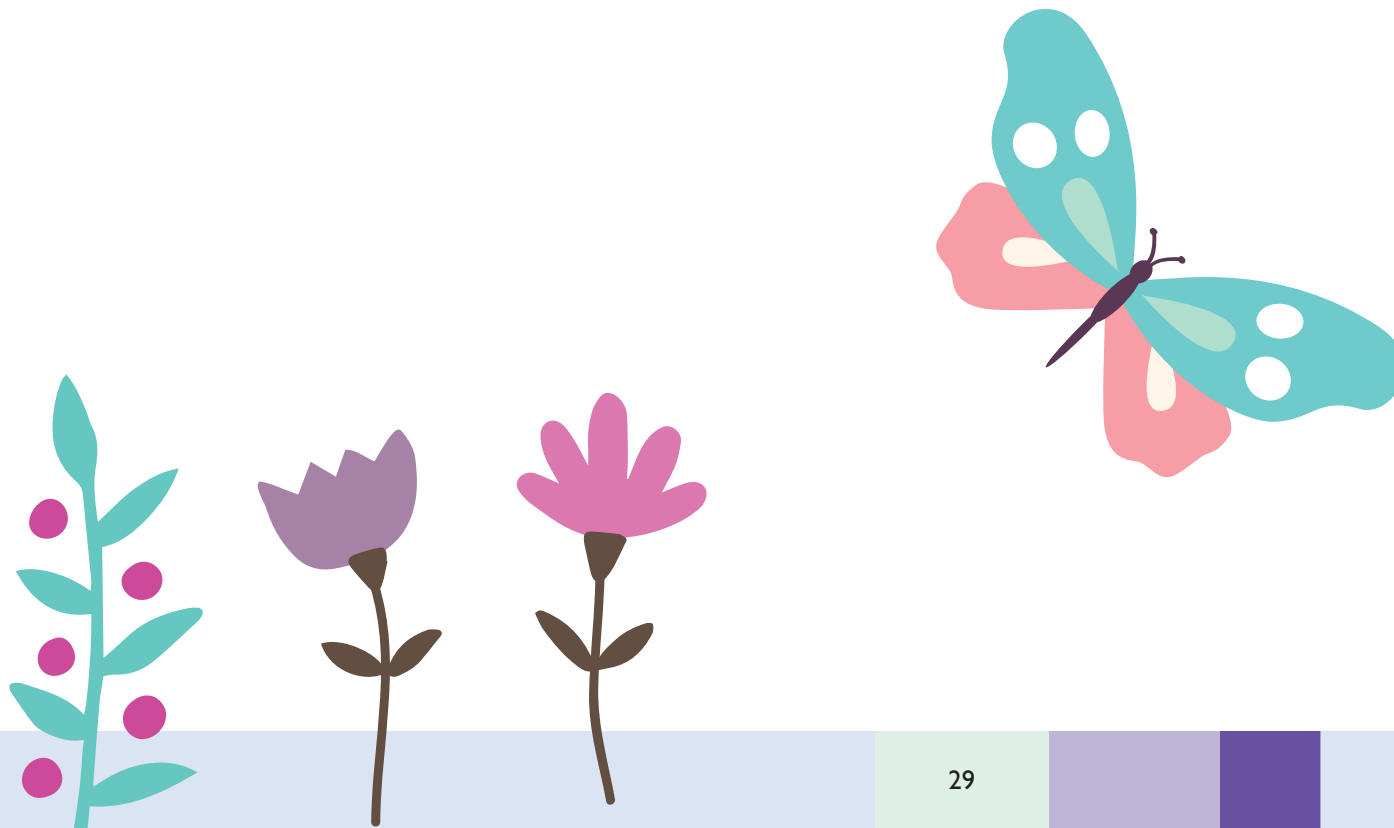


EJERCICIO 3.6

Escribe una carta a tu «niño/a interior», ese niño/a que habita en tu corazón, que de pronto enfrentó Experiencias Adversas de la Niñez y también Fortalezas Familiares durante la Niñez. Trata de comunicarte con este «niño/a interior» con sinceridad y compasión. Escribe algunos consejos que podrías darle ahora que es una persona adulta, que ha aprendido de las experiencias adversas que vivió durante su niñez. Finalmente, concluye la carta dándole esperanza a tu «niño/a interior» contándole, quien es hoy, en el presente. Qué fortalezas tienes y qué sueños están por cumplirse. Cierra la carta con palabras de gratitud por tu «niño interior». Una vez que hayas escrito la carta, guárdela, vuévesela a leer a tu «niño interior» cada vez que te lo pida.

EJERCICIO SEMANAL DE RELAJACIÓN DE TU CUERPO Y DE FORTALECIMIENTO DE TU ESPIRITUALIDAD.

Los ejercicios diarios de relajación y de fortalecimiento espiritual han demostrado que sanan, a nivel molecular, la regulación de las hormonas del estrés. Así que, para sanarte de adentro hacia afuera, y mejorar las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas que amas y proteges, es importante que desarrolles la práctica cotidiana de cuidar primero tu corazón y tu salud mediante la relajación de tu cuerpo y de tu mente y del fortalecimiento de tu espiritualidad. Te invitamos a que cada día practiques los ejercicios de relajación. Empieza dedicando de dos a tres minutos diarios, y ve aumentando el número de minutos hasta que puedas dedicar de quince a veinte minutos por día a los ejercicios de relajación del cuerpo y de fortalecimiento espiritual.



EJERCICIO PARA RELAJAR MI CUERPO Y FORTALECER MI ESPIRITUALIDAD.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

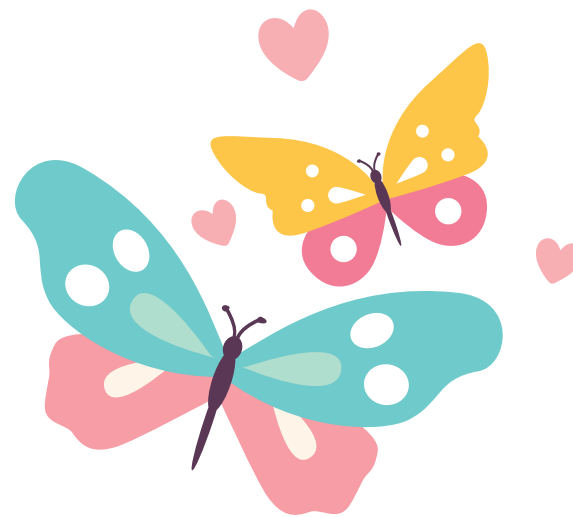
Domingo

Número de minutos que invertí en la práctica de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual



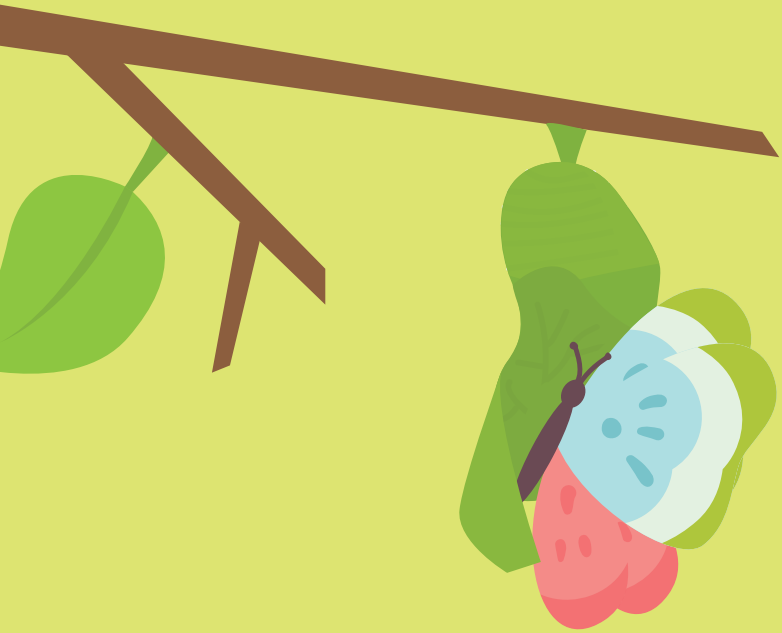
Identifico el ejercicio que practiqué:
-Oración
-Meditación
-Contemplación
-Respiración
-Estiramientos
-Atención plena
-Otro

Listo las emociones que sentiste al concluir el ejercicio de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual



FASE 2.

RESIGNIFICAR



¡Bienvenidos a la fase de Resignificación! En esta fase aprenderás cómo encontrar nuevos significados y lecciones aprendidas a partir de situaciones que viviste en el pasado. A veces cuesta trabajo ver algo positivo en las experiencias negativas, pero, cuando está de por medio la ternura, nuestra mirada de la realidad cambia, porque somos capaces de ver esperanza donde aún no parece que la hay.

SEMANA 4.

LE DOY SENTIDO A MI HISTORIA DE VIDA

En el transcurso de esta semana vas a fortalecer tus actitudes de cuidado personal para detener los hábitos que hacen daño tanto a ti como a otros.

La vida es ternura

Rafael Barret

ACTIVIDAD 4.1

Antes de que empieces el ejercicio de esta semana, escucha una canción que te toca la esencia de tu corazón. Luego anota una o dos frases de la canción. Cierra los ojos y deja que estas palabras y frases acaricien tu corazón todos los días de esta semana. Al levantarte léelas, y antes de acostarte vuelve a leerlas.



ME ACERCO A LA TERNURA

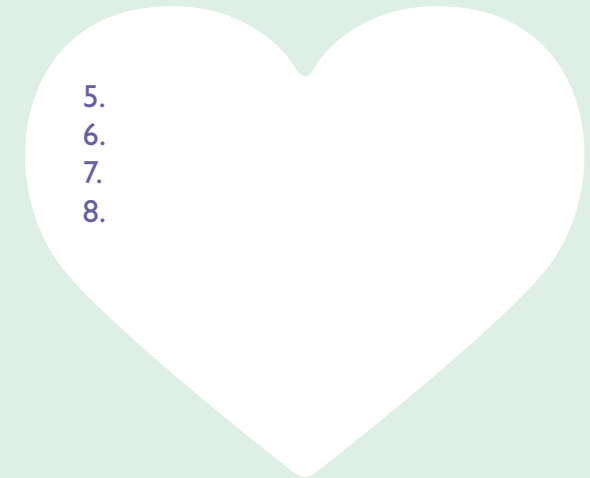
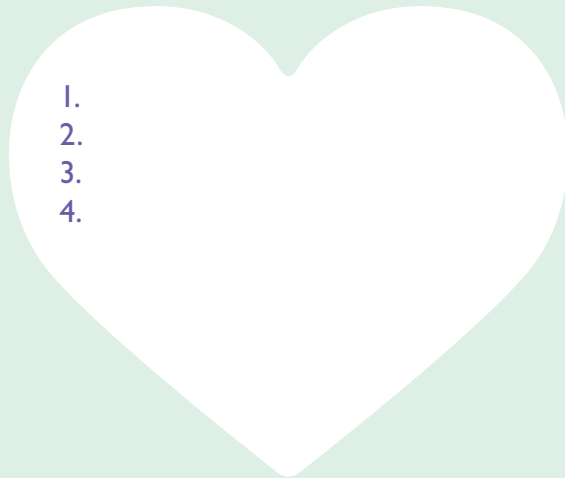
Diversas investigaciones han revelado que las personas que vivieron Experiencias Adversas de la Niñez, pero que contaron con Fortalezas Familiares durante la Niñez, como las relaciones simétricas y recíprocas y la seguridad de ser amado, cuidado y protegido con ternura, pueden sobreponerse de manera resiliente sobre estas experiencias negativas. Por eso la ternura, además de prevenir la violencia, también tiene el poder de sanar tus heridas, las experiencias traumáticas que viviste y ayudarte a fortalecer tu interior y restaurar tus relaciones.

Las principales Fortalezas Familiares durante la Niñez que protegen el desarrollo de los niños y las niñas y generan impactos positivos en la vida de las personas son:

1. Sentimiento de cercanía. Sé que conté con alguien que estuvo cerca de mí con quien podía sentirme identificado/a. A veces pensamos que, aunque no pasemos suficiente tiempo con nuestros hijos, pero si el tiempo que compartimos con ellos es de calidad, esta compensa la cantidad. Esta idea es solo una verdad parcial. Los niños y las niñas necesitan nuestra compañía en tiempo real y no solamente pasar «buenos momentos» juntos, sino que necesitan la estabilidad de saber que estamos cerca.
2. Sentimiento de apoyo. Tenía la seguridad de que ante cualquier dificultad podía contar con la ayuda sabia, tierna y ética de parte de mis familiares, por lo menos de uno de ellos.
3. Cuidado y protección. Sabía que tenía mis necesidades básicas, físicas, afectivas y espirituales atendidas y libres de violencia.
4. Sentimiento de valía. Sabía que era valioso/a o importante para mi familia.
5. Amor. Tenía seguridad de que me amaban y apreciaban de manera incondicional.
6. Atención en salud. Sabía que alguien se interesaba por mis necesidades físicas y las atendía, y me cuidaba cuando me enfermaba.
7. Simetría. Mis relaciones familiares se basaban en un poder balanceado, en las que la perspectiva del niño y de la niña se tomaban en consideración y que ellos/ellas participaban en las decisiones que afectaban su vida.
8. Reciprocidad. Vivía en una relación familiar de correspondencia mutua entre niños/niñas y los adultos cuidadores, que se caracterizaba por la armonía de la dinámica de dar y recibir.

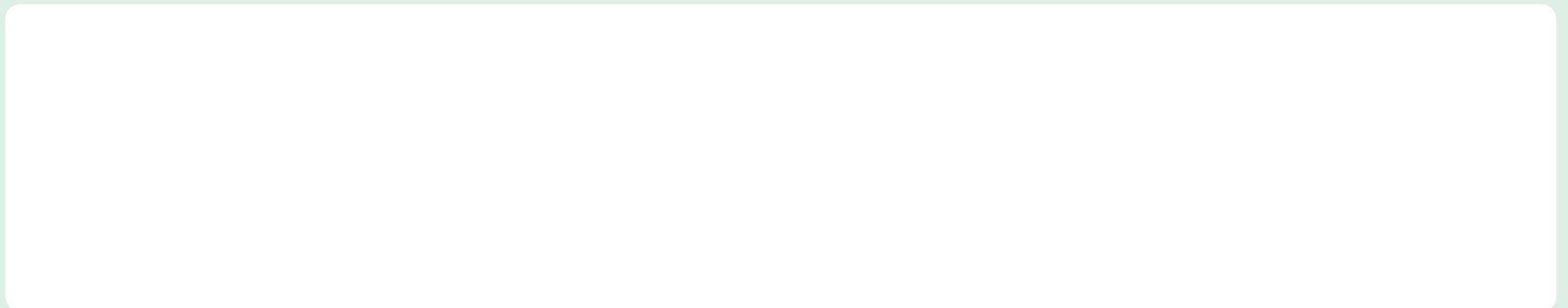
EJERCICIO 4.2

De adentro hacia afuera. Identifica entre las ocho fortalezas familiares durante la niñez aquellas que estuvieron más cerca de tu corazón y las que estuvieron más lejos.



EJERCICIO 4.3

Te invitamos a que recuerdes los nombres de tus familiares, profesores/as, líderes religiosos/as o amigos/as que fueron personas que cultivaron relaciones de ternura contigo durante tu niñez. Ahora, te invitamos a que dibujes un jarrón con flores y en cada flor que anotes el nombre de cada una de estas personas.



APRENDO DE LA VIDA

Todos los seres humanos nacemos con un largo proceso de maduración, crecimiento y desarrollo por delante. Por ejemplo, el cerebro humano toma veinticinco años para madurar en toda su plenitud. Los cuerpos de los niños y las niñas, que se hallan en proceso de maduración, son muy sensibles al estrés que se vive en la Experiencias Adversas de la Niñez. Cuando a un cuerpo en desarrollo lo abruman con frecuencia las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, todas sus señales de alerta se encienden, para protegerse de los factores externos que lo estresan: un padre alcohólico, una madre deprimida, un tío abusador, una abuela agresiva, un maestro maltratador. Ante el estado de estrés crónico, el proceso de madurez neurológica y corporal no logra alcanzar todo su potencial por las alteraciones que sufren a causa de las hormonas del estrés, que se liberan ante la adversidad. La experiencia de vida y las relaciones nocivas van menguando el potencial humano. Sin embargo, también sabemos cuándo las personas se dan la oportunidad para sanar esta historia de vida, ellas también tienen la capacidad de volver a estimular la ruta de su desarrollo intelectual, emocional, físico y espiritual. Nuestra historia de vida no se escribe en piedra, sino que tenemos el potencial de seguir desarrollándonos al largo de toda la vida. Esta es la buena noticia, esta es nuestra esperanza. Siempre es importante recordar que las Fortalezas Familiares durante la Niñez funcionan como barreras antiestrés. Así que, cuando un niño o niña enfrenta Experiencias Adversas de la Niñez, pero cuenta, por lo menos, con un adulto que lo ama, protege, cuida y empodera, los efectos negativos sobre su desarrollo serán menores en comparación con aquellos niños que no contaron con un mentor o una red de protección tierna.

Te invitamos a que veas algunos de los efectos que tienen las Experiencias Adversas de la Niñez sobre tu organismo:

Tabla 4.1 Efectos negativos en el desarrollo de las personas que sufrieron Experiencias Adversas Durante la Niñez

Efectos de las EAN	Ejemplos
Salud física	<ul style="list-style-type: none">• Enfermedades crónicas derivadas del estrés (gastritis, diabetes, asma y otras).• Cualquier tipo de cáncer• Problemas cardíacos, hepáticos y pulmonares• Obesidad• Tensión muscular• Embarazo durante la adolescencia• Enfermedades de transmisión sexual• Daños o lesiones físicas, cicatrices visibles, discapacidades, o problemas funcionales
Salud mental	<ul style="list-style-type: none">• Depresión y ansiedad• Intento de suicidio• Estrés postraumático• Problemas de personalidad• Problemas con el manejo de la ira• Adicciones (alcoholismo, fumado químico-dependencia)
Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none">• Ser víctima y victimario de violencia de género• Agresividad• Fobia social (miedo al público o a otras personas)• Dependencia de otros para resolver sus problemas• Desconfianza de los demás
Problemas en el rendimiento	<ul style="list-style-type: none">• Problemas en el desarrollo cognitivo (matemáticas y estudios sociales) y del lenguaje• Pobre desempeño académico• Pobre desempeño laboral y ausentismo laboral• Problemas financieros
Espiritualidad	<ul style="list-style-type: none">• Falta de esperanza en su vida• Sentimiento de vacío «La vida no tiene sentido»• Sentimiento de culpa o estar condenado o merecer castigos duros• Dificultad para perdonar a las personas• Dificultad para dar a los demás o recibir cariño de ellos

EJERCICIO 4.4

Después de revisar la lista de efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez, subraya las que se han manifestado de tu vida. Liste uno o dos efectos que tu consideras importante trabajar en tu vida para ser más saludable.

EJERCICIO 4.5

Alguna vez, durante una visita médica, ¿el doctor/a o enfermero/a te preguntó sobre las Experiencias Adversas de tu Niñez y sobre las Fortalezas Familiares durante tu Niñez?, ¿o te explicó cómo estas pueden afectar tu estado de salud? ¿Y tu maestro/a alguna vez conversó contigo para mostrar cómo las Experiencias Adversas de tu Niñez pueden afectar su desempeño y rendimiento académico? ¿Tu jefe o personal de recursos humanos, en tu trabajo, te explicó cómo las Experiencias Adversas de tu Niñez pueden afectar tu desempeño y rendimiento laboral? ¿Algún líder religioso/a te orientó en cómo las Experiencias Adversas de la Niñez pueden afectar tu espiritualidad?

	Sí	No
Profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Médico/a o enfermero/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maestro/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jefe o personal de recursos humanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Líder religioso/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otro – ¿Quién?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La buena noticia es que, aun cuando hayas sufrido Experiencias Adversas de la Niñez, tienes buenas posibilidades de que algunos de estos efectos negativos serán menores sobre tu vida si a la vez tuviste Fortalezas Familiares durante la Niñez. Por esto mismo, la ternura resulta tan importante, ya que te previene de que causes nuevas Experiencias Adversas de la Niñez en tus hijos e hijas, y en los niños y niñas de tu familia, al mismo tiempo que te ayuda a superar y a sanar las Experiencias Adversas de la Niñez que tú mismo sufriste.

EJERCICIO 4.6

Lista las conductas o hábitos que tú mismo/a puedes tener que te causen daño a tu salud y a tus relaciones. En otra columna, lista las costumbres y prácticas que te fortalecen o ayudan en tu vida personal. Lista aquellos hábitos dañinos que practicas que aún te cuesta dejar.

Hábitos que me hacen daño a la salud y a mis relaciones



Prácticas y costumbres que fortalecen mi salud y mis relaciones



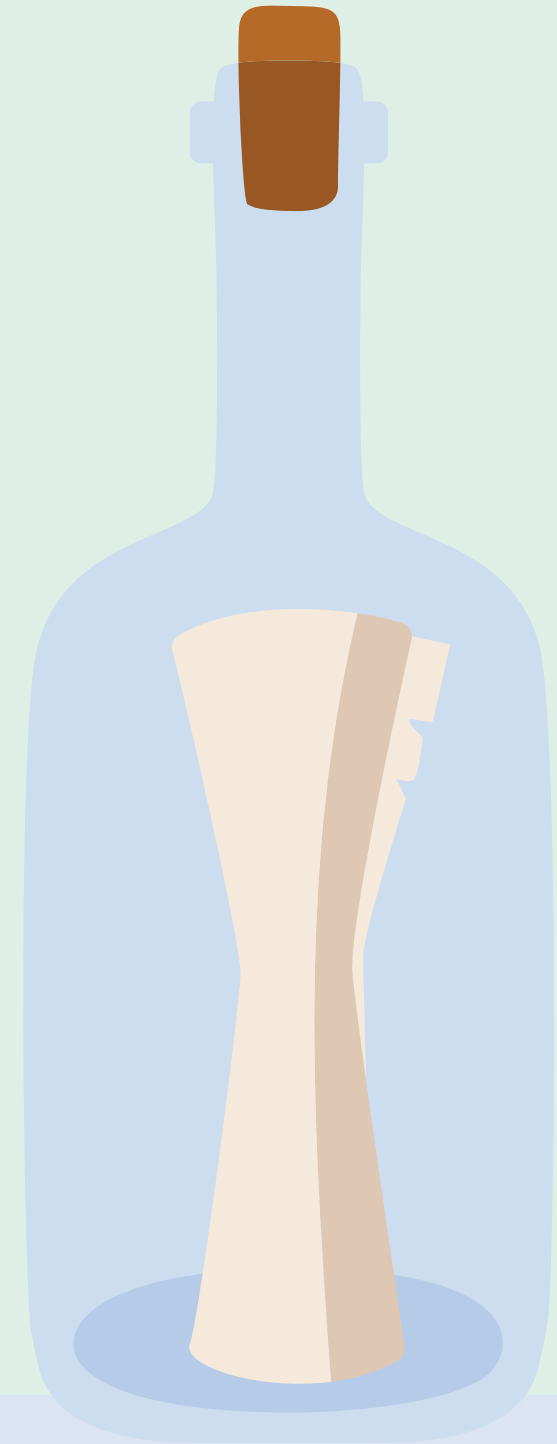
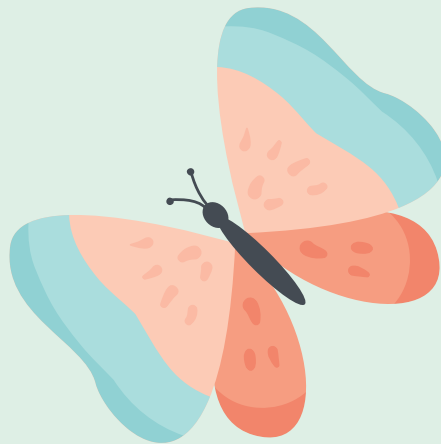
EJERCICIO 4.7

En cinco pequeñas hojas de papel, escribe frases de ánimo para motivarte a abandonar uno de los hábitos que te hacen daño, que te gustaría superar. Luego, guarda estos papeles en lugares donde puedas encontrarlos con facilidad y leerlos en el transcurso del día. Por ejemplo, en la billetera, bajo la almohada, en la mesa de trabajo, etcétera.



EJERCICIO 4.8

En tiempos pasados, se acostumbraba que los marineros, cuando estaban a punto de naufragar, tiraran botellas en el mar con la esperanza de que alguien encontrara la botella y le prestara socorro. Cuando el niño o la niña enfrenta Experiencias Adversas de la Niñez, se recomienda que lo acompañen personas que lo apoyen. Ahora bien, dibuja una botella y dentro de ella anota el mensaje de ayuda que quieres enviar a las personas que te pueden apoyar. ¿Qué mensaje para pedir ayuda escribirías y en que mar tirarías la botella?



EJERCICIO SEMANAL DE RELAJACIÓN DE MI CUERPO Y DE FORTALECIMIENTO DE MI ESPIRITUALIDAD.

Los ejercicios diarios de relajación y de fortalecimiento espiritual han demostrado que sanan, a nivel molecular, la regulación de las hormonas del estrés. Así que, para sanarte de adentro hacia afuera, y mejorar las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas que amas y proteges, es importante que desarrolles la práctica cotidiana de cuidar primero tu corazón y tu salud mediante la relajación de tu cuerpo y de tu mente y del fortalecimiento de tu espiritualidad. Te invitamos a que cada día practiques los ejercicios de relajación. Empieza dedicando de dos a tres minutos diarios, y ve aumentando el número de minutos hasta que puedas dedicar de quince a veinte minutos por día a los ejercicios de relajación del cuerpo y de fortalecimiento espiritual.



EJERCICIO PARA RELAJAR MI CUERPO Y FORTALECER MI ESPIRITUALIDAD.

Marco con una «X» los días que he practicado este ejercicio

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Número de minutos que invertí en la práctica de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Identifico el ejercicio que practiqué: -Oración -Meditación -Contemplación -Respiración -Estiramientos -Atención plena -Otro	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Listo las emociones que sentiste al concluir el ejercicio de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SEMANA 5.

ME RENUEVO PARA CRECER

Al final de esta semana te habrás motivado más para construir sentidos renovados de tu identidad y vocación.

No me hace falta la luna ni tan siquiera la espuma, me bastan solamente dos o tres segundos de ternura.

Luis Eduardo Aute

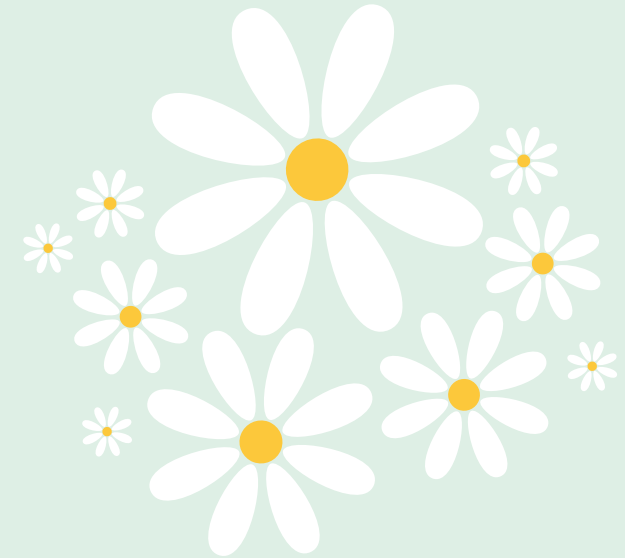
REFLEXIÓN: APRENDO DE LA VIDA

Parar, respirar y pensar: Estas palabras son muy poderosas para alguien que ha sufrido Experiencias Adversas de la Niñez o carencia de Fortalezas Familiares durante la Niñez. «Parar» significa dedicar un tiempo para tranquilizar nuestro corazón, y darnos cuenta de que algo anda mal, hay algo de lo que hacemos y sentimos que nos hiere y hiere a los demás. A veces «parar» implica pedirle a los niños y niñas unos minutos antes de responder ante una situación. Puede implicar salir de la habitación mientras pensamos cómo nos sentimos ante una falta o travesura de nuestros hijos e hijas. «Parar» puede significar la diferencia entre herir y no herirse a nosotros mismos y no herir a los demás. En una ocasión un amigo iba conduciendo su auto cuando de pronto vio que una persona sonaba la bocina detrás de él. Por un momento él pensó que era alguien que quería que él se apurara, así que se enojó mucho e incluso pensó en bajarse del auto e insultar a esa persona. Un momento después, el otro automóvil se detuvo justo al lado de su ventana y bajó el vidrio. Él estaba dispuesto a lanzar su peor insulto, cuando quedó sorprendido al ver que quien estaba en el otro auto era su padre, quien sonreía de oreja a oreja y le lanzaba besos.

Cuando hemos vivido Experiencias Adversas de la Niñez nos pasa exactamente lo mismo. Juzgamos el presente con base en lo que vivimos en el pasado, y no nos detenemos a ver que la realidad de hoy quizás sea distinta. El cerebro fue diseñado para pensar más en los riesgos y peligros que existen que en las oportunidades para crecer. Esto se debe a que el cerebro busca cuidar nuestra sobrevivencia, pero el cerebro tiene una gran capacidad (y todo el cuerpo) de sobreponerse a las Experiencias Adversas de la Niñez y volver a buscar un estado de bienestar y paz. A esta capacidad para salir adelante más allá de las circunstancias se le llama «Resiliencia». Las Fortalezas Familiares durante la Niñez son muy importantes para incrementar nuestra resiliencia. Pensemos en la resiliencia como una planta que florece en el desierto, aun cuando las circunstancias sean difíciles, contamos con nuestro propio ánimo y con personas que nos apoyan. Podemos florecer, si aprendemos y resignificamos las experiencias adversas que vivimos durante nuestra niñez.

EJERCICIO 5.1

Escoge una poesía que hable sobre la ternura. Coloca una canción suave, sírvete una tase de té de manzanilla y lee dos o tres veces la poesía elegida. Deja que los versos lleguen hasta sus pies y alcancen a tocarlos. ¿Adónde te quieren llevar estos versos de ternura?



EJERCICIO 5.2

Imagínate que eres como una flor en el desierto. ¿Qué hace posible que puedas florecer en el desierto? ¿Qué fuerza tienes para que puedas florecer en el desierto?

Mi fuerza de...



Mi fuerza para...



Mi fuerza...



EJERCICIO 5.3

Las Fortalezas Familiares durante la Niñez son la fuerza de la ternura que nos llena de vigor para florecer en el desierto de las Experiencias Adversas de la Niñez. Dibuja una flor y anota en cada pétalo las características de tu identidad que refleja tu fortaleza interior.



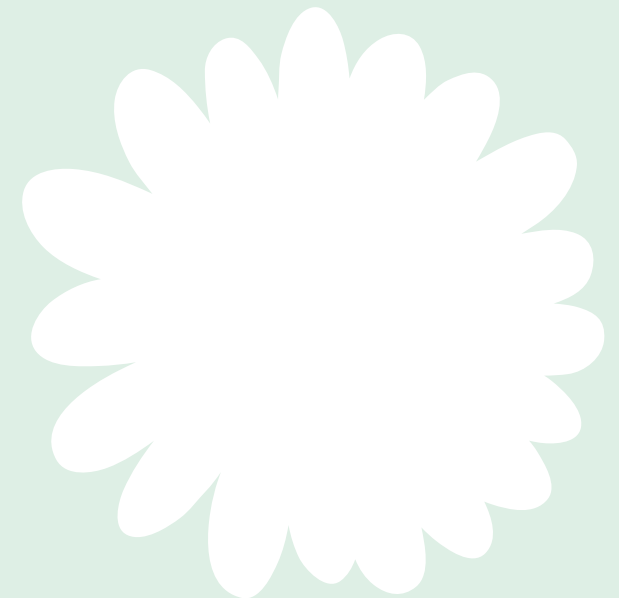
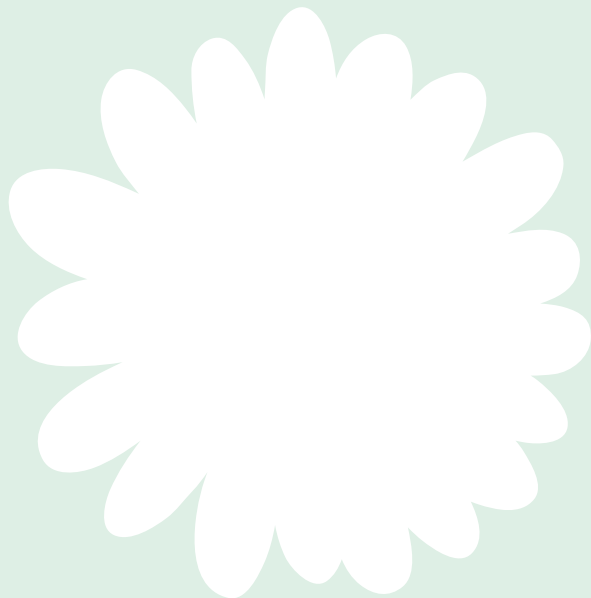
EJERCICIO 5.4

Piensa en una situación reciente en la que no reaccionaste de la forma que hubieras querido con tu hijo e hija o con un niño o niña de su familia o trabajo.

¿Qué pensamientos llegaron a su mente en esa situación? ¿Estos pensamientos son realistas o se basaron en la evaluación de la situación en un momento de enojo o frustración?

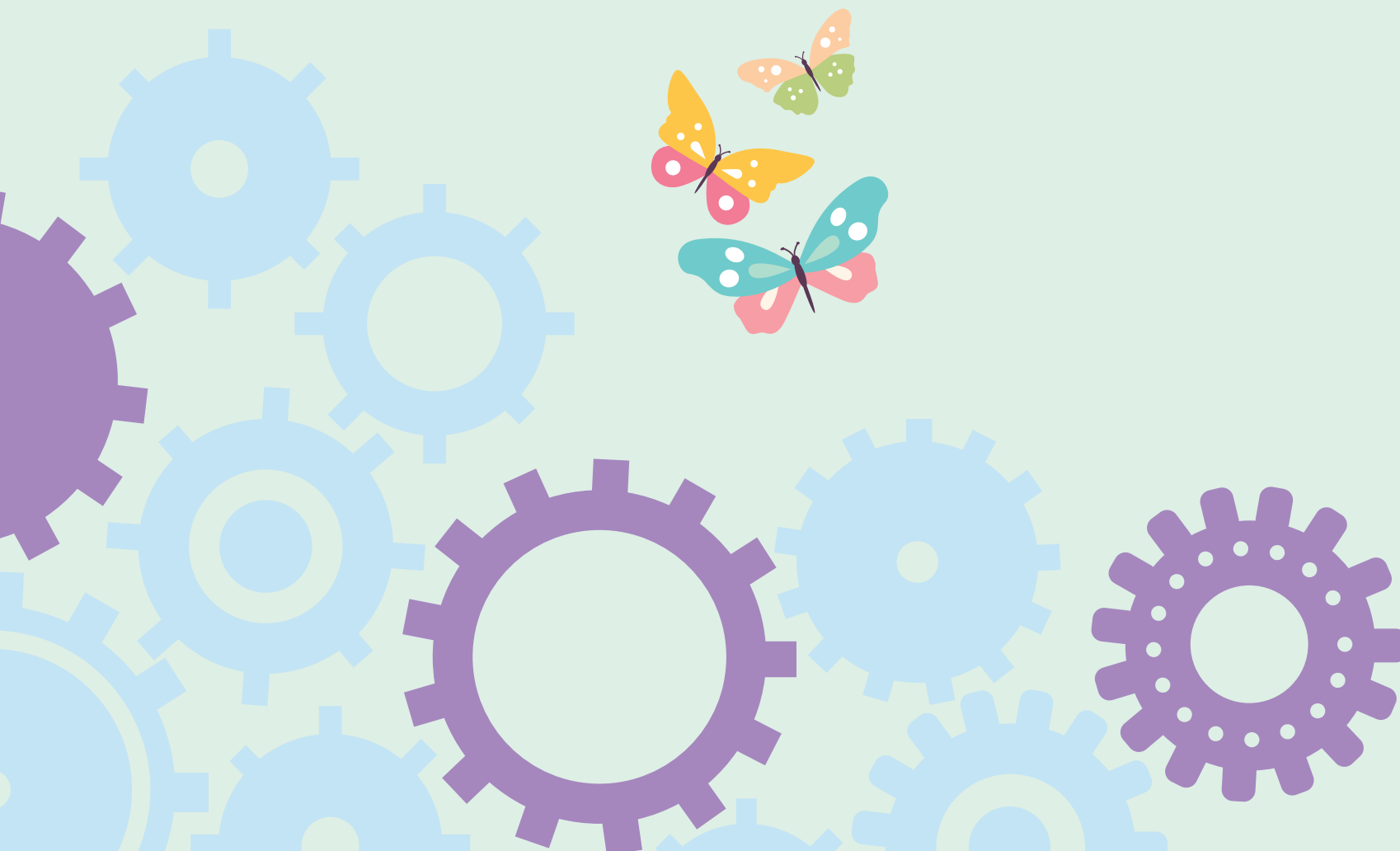
En la escala del 1 al 10, ¿qué tan intensas fueron las emociones que sentiste en dicha situación? ¿En qué parte de tu cuerpo sentiste dichas emociones?

Al revisar estos pensamientos y emociones desde la óptica de la ternura, ¿qué otras acciones o palabras pudiste haber expresado para que tu reacción hubiera sido más serena y sabia?



EJERCICIO 5.5

Imagina que en tu cabeza existe una fábrica. ¡Se llama fábrica de los sueños! El sueño que vas producir son familias llenas de ternura. Escribe todo lo que se te venga a la mente sobre esta fábrica de sueños que produce familias llenas de ternura. ¡Recuerda que en el tema de los sueños no existen límites!



EJERCICIO 5.6

Ahora es tiempo de hacer estos sueños realidad. Una vez al día, durante toda la semana, construye una pequeña experiencia de ternura con tus hijos/hijas o con los niños/niñas de tu familia o trabajo. Anota las reacciones de tus hijos/hijas u otros niños/niñas, luego anota las emociones que invaden tu corazón.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Cultivo la ternura en la vida cotidiana de los niños y las niñas							
Pequeña experiencia de ternura con mis hijos e hijas							
Sentimientos que inundan mi corazón							

SEMANA 6.

VIVO CON AUTENTICIDAD MI IDENTIDAD Y VOCACIÓN

Durante esta semana va a aprender a construir diferentes formas de respuestas de ternura para vivirla en la familia.

<< La vida me ha recompensado con lo más precioso que existe. He conocido la ternura.

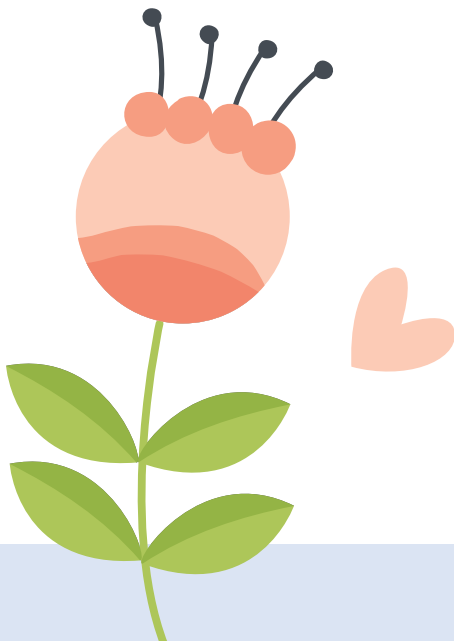
Miguel Mihura

Reflexión. Leonardo Boff propone diez derechos del corazón:

Actualmente se constata una fecunda discusión filosófica sobre la necesidad de rescatar la razón cordial, como limitación a la excesiva racionalización de la sociedad y como enriquecimiento de la razón instrumental-analítica, que dejada a su libre curso, puede perjudicar la correcta relación con la naturaleza, que es de pertenencia y de respeto a sus ciclos y ritmos. Enumeremos algunos derechos de la dimensión del corazón.

- 1. Protege el corazón que es el centro biológico del cuerpo humano. Con sus pulsaciones riega con sangre todo el organismo haciendo que viva. No lo sobrecargues con demasiados alimentos grasos y bebidas alcohólicas.*
- 2. Cuida el corazón. Es nuestro centro psíquico. De él salen, como advirtió Jesús, todas las cosas buenas y malas. Comportate de tal manera que tu corazón no necesite sobresaltarse ante riesgos y peligros. Mantenlo apaciguado con una vida serena y saludable.*
- 3. Vela tu corazón. Él representa nuestra dimensión profunda. En él se manifiesta la conciencia que siempre nos acompaña, nos aconseja, nos advierte y también nos castiga. En el corazón brilla la chispa sagrada que produce en nosotros entusiasmo. Ese entusiasmo filológicamente significa tener un «Dios interior» que nos calienta e ilumina. El sentimiento profundo del corazón nos convence de que el absurdo nunca va a prevalecer sobre el sentido.*
- 4. Cultiva la sensibilidad, propia del corazón. No permitas que sea dominada por la razón funcional. Armonízala con ella. Por la sensibilidad sentimos el corazón del otro. A través de ella intuimos que también las montañas, los bosques y las selvas, los animales, el cielo estrellado y el mismo Dios tienen un corazón pulsante. Finalmente nos damos cuenta de que hay un solo inmenso corazón que late en todo el universo.*

5. *Ama tu corazón. Es la sede del amor. El amor que produce la alegría del encuentro entre las personas que se quieren y que permite la fusión de cuerpos y mentes en una sola y misteriosa realidad. El amor que produce los milagros de la vida por la unión amorosa de los sexos y la entrega desinteresada, el cuidado de los más desvalidos, las relaciones sociales inclusivas, las artes, la música y el éxtasis místico que hace a la persona amada fundirse en el Amado.*
6. *Ten un corazón compasivo que sabe salir de sí y ponerse en el lugar del otro para sufrir con él, cargar juntos con la cruz de la vida y también juntos celebrar la alegría.*
7. *Abre el corazón a la caricia esencial. Es suave como una pluma que viene del infinito y, con el toque, nos hace percibir que somos hermanos y hermanas y que pertenecemos a la misma familia humana que habita en la misma Casa Común.*
8. *Dispón el corazón para el cuidado, que hace al otro importante para ti. Él sana las heridas pasadas e impide las futuras. Quien ama, cuida y quien cuida, ama.*
9. *Amolda el corazón a la ternura. Si quieres perpetuar el amor rodéalo de ternura y de gentileza.*
10. *Purifique día a día el corazón para que las sombras, el resentimiento y el espíritu de venganza, que también anidan en el corazón, nunca se sobrepongan al bien querer, a la finura y al amor. Entonces, tu corazón latirá al ritmo del universo y encontrará reposo en el corazón del Misterio, la Fuente originaria de donde procede todo, que nosotros llamamos sencillamente Dios>>. (L. Boff 2016)*



EJERCICIO 6.1

Dibuja un corazón y anota dos o tres derechos del corazón que te gustaría cultivar.



EJERCICIO 6.2

Dibuja un corazón para cada uno de tus hijos e hijas y escribe un derecho del corazón que les ayudarás a cultivar.



EJERCICIO 6.4

Imagina un río que fluye serenamente entre piedras grandes y pequeñas, y que es la casa para muchos peces. Imagina las aguas danzantes de este río. Imagina su frescor. Imagina que las ayudas van por donde quieren ir, hasta llegar al mar. Ahora, imagina que eres ese río. ¿Hacia dónde corren las aguas de tu río? ¿Van en dirección de tu propósito de vida? ¿O van en la dirección contraria? ¿Qué barreras enfrentas para vivir con autenticidad tu vocación o propósito de vida? ¿Qué podrías hacer para vivir tu vocación o propósito de vida de manera más auténtica y genuina?



EJERCICIO 6.5

Escoge a un niño o niña de su familia que esté enfrentando alguna dificultad, e invítalo a tomarse una taza de café, chocolate o té contigo. Escúchalo con atención y ternura.



¿Cuáles fueron los principales pensamientos que expresó ese niño/niña?



¿Qué sentimientos tenía ese niño/niña?



¿Qué hiciste para generar un espacio de ternura para dialogar con ese niño/niña?



¿Cómo te sentiste al escucharlo/la?

¿Qué efecto tuvo la ternura durante el diálogo?



Hemos llegado al fin de la segunda parte de nuestro proceso y esperamos que después de haber participado en estos talleres te animes a ver las situaciones que viviste en tu niñez y descubras un nuevo significado en tu vida a partir del amor que la ternura nos muestra.

Queremos invitarte a que hagas una tarjeta del recuerdo en forma de una medalla o trofeo y que le coloques esta pequeña inscripción: «Monumento a una vida que encontró un nuevo sentido en la ternura», y anota la fecha de hoy.



EJERCICIO SEMANAL DE RELAJACIÓN DE MI CUERPO Y DE FORTALECIMIENTO DE MI ESPIRITUALIDAD.

Los ejercicios diarios de relajación y de fortalecimiento espiritual han demostrado que sanan, a nivel molecular, la regulación de las hormonas del estrés. Así que, para que sanes de adentro hacia afuera y mejores las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas que amas y proteges, es importante que desarrolles la práctica cotidiana de cuidar primero tu corazón y tu salud mediante la relajación de tu cuerpo y de tu mente y del fortalecimiento de tu espiritualidad. Te invitamos a que cada día practiques los ejercicios de relajación. Empieza dedicando de dos a tres minutos diarios, y ve aumentando el número de minutos hasta que puedas dedicar de quince a veinte minutos por día a los ejercicios de relajación del cuerpo y de fortalecimiento espiritual.

EJERCICIO PARA RELAJAR MI CUERPO Y FORTALECER MI ESPIRITUALIDAD.

Marco con una «X» los días que he practicado este ejercicio

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Número de minutos que invertí en la práctica de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual	○	○	○	○	○	○	○
Identifico el ejercicio que practiqué: -Oración -Meditación -Contemplación -Respiración -Estiramientos -Atención plena -Otro							
Listo las emociones que sentí al concluir el ejercicio de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual							

FASE 3.

TRASCENDER

Trascender es ir más allá de nosotros mismos, es dejar una marca de ternura en la vida de los niños y las niñas de las generaciones emergentes. Cuando trascendemos sobre nuestras Experiencias Adversas de la Niñez, llegamos más allá de los límites que estas vivencias nos pusieron. En esta última fase te animamos a dar pasos en tu vida que ayuden a reconciliarte con las huellas que te dejaron tus Experiencias Adversas de la Niñez y también a reconocer y celebrar las huellas de ternura que dejaron en tu corazón tus Fortalezas Familiares durante la Niñez. A partir de esta experiencia de trascendencia puedes reproducir y expandir la ternura que viviste en tu niñez, y hacerla realidad concreta en la crianza, educación y recreación de tus niños y niñas. Nuestra última invitación es que dejes huellas imborrables y trascendentes de ternura que pasarán de generación en generación, como una bendición para los niños de hoy y de mañana.



TALLER 7.

ELIJO PERDONAR

Durante esta semana descubrirás la libertad y la ternura del perdón.

Metamorfosis del Perdón

Dejaré que la ternura fluya desde el interior de mi fe convirtiendo vinagre en miel y amargura en suave perfume.

Y tú... ya no tienes que hacer más nada.

Ahora bien, si deseas también ser libre como yo escucha con atención el aleteo de las mariposas y levanta tus alas transparentes para volar, sin el peso pegajoso del rencor que por los siglos ha sido el néctar de las orugas.

Iván Monzón

EJERCICIO 7.1

Imagínate una montaña. Esta montaña es muy alta, pedregosa y su terreno resbaladizo. Decides subir la montaña. ¿De dónde piensas sacar fuerzas para alcanzar su cima? ¿Qué haces para no desvanecerte y continuar caminando hasta llegar a la cima? Ahora dibuja esta montaña. Luego escribe las fuerzas de tu interior. Anota también las personas que te acompañan hasta llegar a la cima de dicha montaña. Cuando has llegado a la cima de la montaña clavas una estaca que tiene una bandera con una inscripción. ¿Qué es la inscripción que has plasmado en esta bandera?



EL PERDÓN ES UN PROCESO QUE PUEDE DURAR AÑOS Y TIENE VARIAS ETAPAS:

Perdonar es...

- a. Crear conciencia de las heridas y de la resiliencia.** En esta etapa aceptas que fuiste herido/a, con o sin intención, por otras personas y reconoces cómo estas heridas te han afectado. Recuerda que el primer paso del Bálsamo de la Ternura fue vivir la fase de descubrir tanto tus heridas mediante el cuestionario de las EAN como también tu resiliencia construida desde tus fortalezas familiares. Recuerda que hiciste el ejercicio de «Montañas y valles», para describir la adversidad y la resiliencia en tu niñez y vivencia de crianza. En los ejercicios individuales, hiciste una mariposa que te permitía volar hacia tus sueños, pues conciliaba la adversidad y la resiliencia de tu vida. Cada uno de estos ejercicios te permitió generar conciencia de tus heridas y fortalezas.
- 1. Crear conciencia de los sentimientos y pensamientos negativos que causó la ofensa en el pasado y en el presente.** Además de crear conciencia de los hechos, es más importante reconocer las emociones de nuestra experiencia de vida. Durante la infancia temprana, nuestra memoria no siempre recuerda los hechos, pero sí recuerda las emociones que luego sustentan los pensamientos automáticos que procesamos acerca de nosotros mismos, de los demás, así como de nuestra visión del mundo. Recuerda que hiciste el «arcoíris de las emociones familiares» para ver cómo las emociones que experimentaste en tu crianza y educación se reproducían en los corazones de tus hijos e hijas o de los niños y las niñas que formas y educas hoy.
- 2. Generar una comprensión de las circunstancias que llevaron a la otra persona a herirnos.** Aunque parezca algo muy doloroso o injusto, perdonar implica mirar a quienes nos hirieron desde sus propios zapatos, o sea, desde su propia experiencia. Este ejercicio no es para justificar ninguna conducta hiriente, sino para cultivar la empatía, que hace posible la misericordia y la justicia compasiva y restaurativa. Quizás tenía miedo, sufría algún problema mental/emocional, quizás fue abusado/a o vivió la negligencia emocional o física, o violencia de género durante su propia niñez. En fin, tantas pueden ser las condiciones que vivían las personas que generaron las conductas que nos hirieron. Comprender estas circunstancias es como lograr ver lo que nos pasó, pero ya no desde nuestros ojos de sufrimiento, sino como si fuera visto por otra persona desde afuera que puede ver cosas que en ese momento no vimos.

- d. El perdón es un acto de amor** hacia nuestra propia persona y hacia nuestros hijos e hijas y hacia los niños y las niñas que formamos y educamos. En la medida en que hago paz con mi historia de vida, me libero del estrés y de las emociones negativas que enferman el corazón y hieren las relaciones, como el resentimiento. Perdonar es amar y cuidar nuestro propio corazón. Sin embargo, es también amar a los niños y a las niñas, pues con el perdón no proyectaremos nuestras heridas en la vida de ellos y ellas. Recuerda que escribiste una carta para tu niño o niña interior, para afirmarlo/a como un sobreviviente. El proceso del perdón nos ayuda a amar a este niño o niña interior; al remover el rencor, dolor, o miedo que guardas en su corazón, y al generar serenidad, paz, seguridad y ternura.
- 3. El perdón es una elección.** El amor es una decisión, un acto consciente que hago por voluntad propia del corazón y de la mente. No puede ser forzado por amenazas o coerciones, es un acto genuino de la libre voluntad de cada persona. Por esta razón el taller «Yo elijo perdonar» es casi uno de los últimos talleres de Bálsamo de la Ternura, pues, al llegar a él, ya hemos tomado tiempo para mirar nuestra historia de adversidad y resiliencia y el impacto que esta ha tenido en nuestra vida, y en las relaciones que cultivamos con los niños y las niñas que formamos y nuestros hijos e hijas. Hemos buscado aprender de la vida para generar las condiciones que nos ayudan a elegir el perdón. Sin embargo, cada persona decide por sí misma el momento en que va a perdonar y cuándo iniciar el proceso de reconciliación con la vida y con los demás.
- 4. Comunicar el perdón.** Es una experiencia liberadora para nuestra alma acudir a la persona ofensora y compartirle que nos ha herido, sin embargo, la hemos perdonado y no le guardamos rencor. No obstante, debemos ser muy cautelosos porque la persona puede no estar preparada. Puede no tener conciencia de que nos haya agredido. O tal vez interprete el perdón como un «permiso» para que siga hiriéndonos más. Algunas veces perdonar implica seguir manteniendo a la distancia a esa persona hasta que ella también sane. Otras veces implica ayudar a esa persona a darse cuenta del daño que ha ocasionado. Comunicar el perdón es procurar la justicia restaurativa, denunciar para liberar a los agresores de sus prácticas de violencia y brindarles la oportunidad de que sanen. Las personas que han perdonado no quieren vengarse de sus agresores, quieren darles la oportunidad de que sanen y de que no sigan hiriéndose a sí mismos y a los demás.
- 5. Asumir el perdón.** Si nuestro cerebro está «programado» para defenderse y sentir emociones de odio, venganza, ira, amargura, culpa, miedo, etcétera, es muy probable que, a pesar de haber decidido perdonar, esos sentimientos todavía sigan allí. Necesitamos una y otra vez recordar nuestra decisión de perdonar; revisar nuestros pensamientos automáticos y reforzar nuestra nueva forma de pensar hasta que nuestro cuerpo aprenda a reaccionar de forma distinta, a experimentar gratitud, paz interior, confianza hasta que se vuelva un modo de vida.

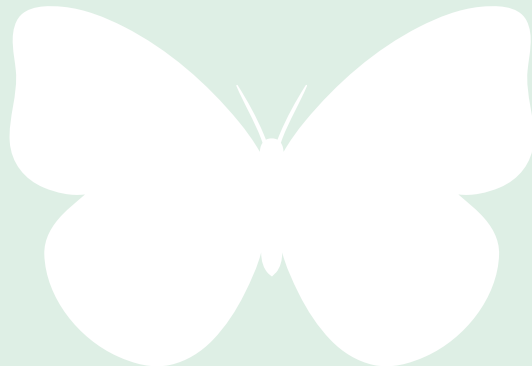
EJERCICIO 7.2

Después de que hayas leído el texto sobre la decisión de perdonar, escribe o ilustra lo que para ti significa el perdón.

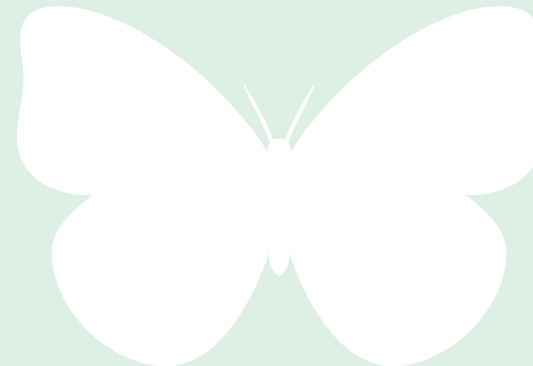
EJERCICIO 7.3

Perdonar es una decisión y tú debes sentirte libre para tomar esta decisión cuando te sientas listo/a. Nelson Mandela pasó veintiséis años en la cárcel de Roben Island, cuando finalmente llegó el día en que conquistaría su libertad declaró: «Mientras avanzaba hacia la puerta que me llevaría a la libertad, sabía que, si no dejaba atrás la amargura y el odio, jamás saldría de la cárcel».

¿Qué pasos he dado para liberarme de la «cárcel» de las Experiencias Adversas de la Niñez?



¿Qué me mueve a seguir cargando más tiempo el peso de las Experiencias Adversas de la Niñez?, ¿no ha sido suficiente?



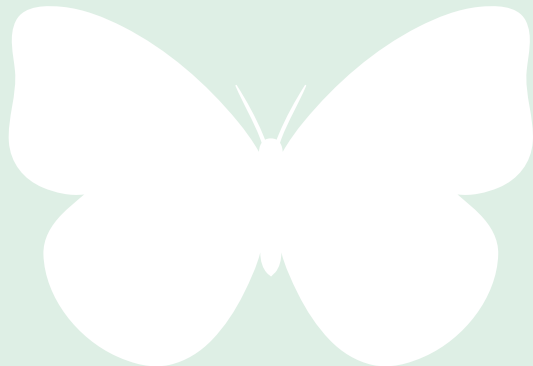
¿Cómo puedo saber si ya estoy listo/a para perdonar?



¿Cuáles fortalezas que se han generado en mí a partir de las experiencias positivas de mis familiares o amigos he logrado reconocer?, ¿dónde debo seguir explorando para descubrir más?



Si no te sientes listo/a para perdonar, te invito a que medites sobre la siguiente pregunta y la respondas: ¿Qué necesidad tienes de seguir abrazado al dolor de las Experiencias Adversas de la Niñez?



¿Qué fuerzas me mantienen aferrado/a a ese dolor?



¿Cómo puedo ser capaz de reconocer que perdonar es un acto de ternura para conmigo mismo?



En la medida en que perdonamos y nos liberamos del dolor y de las prácticas hirientes de la crianza y educación de los niños y las niñas, podemos romper las cadenas intergeneracionales de violencia. Las heridas que marcaron la vida de nuestros abuelos/as y de nuestro padre y madre, las podemos interrumpir nosotros. Según la proporción en que nos vayamos reconciliando con nuestra historia de vida, abrazando, reafirmando y viviendo la ternura auténticamente en nuestra identidad y en nuestra vocación de crianza y formación de niños y niñas, creamos el camino para dejar una huella de ternura en la vida de nuestros hijos, hijas, nietos y nietas y bisnietos y bisnietas. ¡Esta es la buena noticia!

EJERCICIO 7.4

¿Qué cadenas intergeneracionales quiero romper? Cuales serían los tres primeros pasos que daría para romper estas cadenas intergeneracionales de dolor y sufrimiento en las prácticas de crianza de los hijos e hijas o de educación de los niños y niñas?

1.



2.

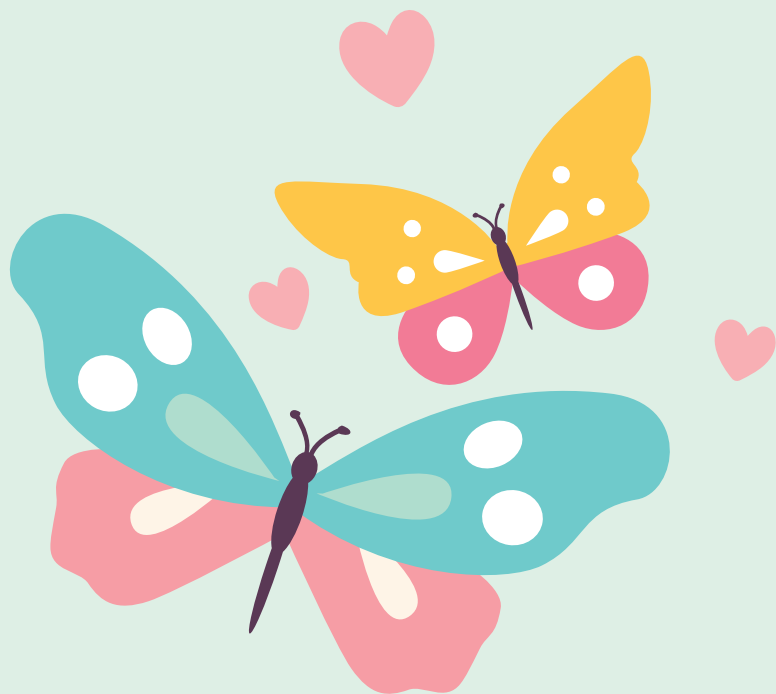


3.



EJERCICIO 7.5

Escribe una carta pensando en que la vas a leer dentro de diez años. Describe en ella los sueños y esperanzas que tienes para ti mismo/a, los sentimientos que quisieras que prevalecieran en tu corazón y conclúyela con palabras de afirmación sobre el poder de la ternura en tu vida.



EJERCICIO SEMANAL DE RELAJACIÓN DE MI CUERPO Y DE FORTALECIMIENTO DE MI ESPIRITUALIDAD.

Los ejercicios diarios de relajación y de fortalecimiento espiritual han demostrado que sanan, a nivel molecular, la regulación de las hormonas del estrés. Así que, para sanarte de adentro hacia afuera, y mejorar las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas que amas y proteges, es importante que desarrolles la práctica cotidiana de cuidar primero tu corazón y tu salud mediante la relajación de tu cuerpo y de tu mente y del fortalecimiento de tu espiritualidad. Te invitamos a que cada día practiques los ejercicios de relajación. Empieza dedicando de dos a tres minutos diarios, y ve aumentando el número de minutos hasta que puedas dedicar de quince a veinte minutos por día a los ejercicios de relajación del cuerpo y de fortalecimiento espiritual.

EJERCICIO PARA RELAJAR MI CUERPO Y FORTALECER MI ESPIRITUALIDAD.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Número de minutos que invertí en la práctica de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual



Identifico el ejercicio que practiqué:
-Oración
-Meditación
-Contemplación
-Respiración
-Estiramientos
-Atención plena
-Otro

Listo las emociones que sentí al concluir el ejercicio de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual

SEMANA 8.

LA TERNURA COMO INSTRUMENTO DE LIBERTAD INTERIOR

Durante esta semana vas a fortalecer las capacidades para asumir la ternura como un instrumento de libertad interior

Ahora que había descubierto lo que era la ternura, la ponía en todo lo que me gustaba.

José Mauro de Vasconcelos

APRENDO DE LA VIDA

Víctor Frankl, el psiquiatra que sobrevivió al holocausto y desarrolló la logoterapia, escribe lo siguiente: *«Lo único que no podéis arrebatarme es el modo en que elijo responder a lo que me hacéis. La última de las libertades es la de elegir la propia actitud en cada circunstancia»*. Frankl nos llena de esperanza, cuando nos dice que la ternura ante la adversidad es una decisión personal. En ese sentido, el perdón y la reconciliación con nuestra historia de vida es una decisión de nuestra voluntad, que nadie puede obligar, o quitarla de uno.

Tenemos el poder de escribir una «historia de amor» en la forma en que criamos a nuestros hijos e hijas y educamos a los niños y niñas de nuestra familia, al darles nuevos significados a las experiencias adversas que vivimos y al trascender (trascender significa ir más allá de lo actual). Además de evitar el dolor y sufrimiento en la vida de nuestros hijos e hijas, construimos una familia pacífica, tierna y compasiva. Habría que plantearnos cuál es ese sentido nuevo que podemos encontrar en las formas de criar a nuestros hijos e hijas y a todos los niños y las niñas que amamos y formamos.

EJERCICIO 8.1

Busca un lugar quieto y sosegado donde puedas estar solo/a por veinte minutos para que no te interrumpan. En caso de que sea posible, enciende una vela con olor fragante, del que más te guste, o deja sonar con volumen suave una canción instrumental que te guste. Toma una hoja de papel en blanco y escribe las cinco lecciones de vida para la crianza con ternura que atesoras en su corazón, que es fruto del tiempo que has compartido con tu grupo de apoyo de Bálsamo de la Ternura.

1.



2.



3.



4.

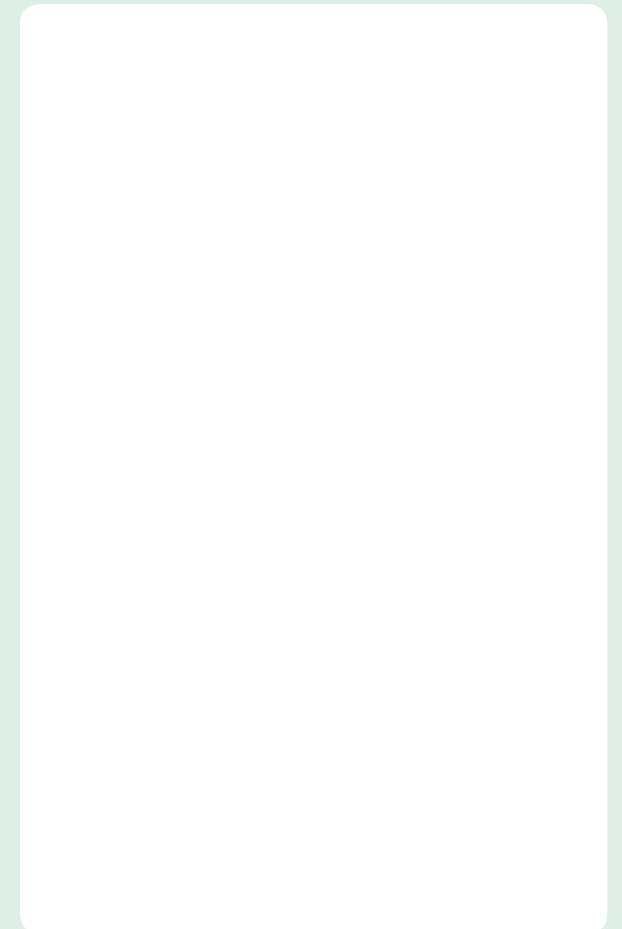


5.



¿Qué lecciones te resultan más fáciles para implementarlas con tus hijos e hijas o con los niños y las niñas de tu familia? ¿Por qué?

¿Qué lecciones te resultan más difíciles? ¿Por qué?





¿Qué apoyo necesitas para practicar estas cinco lecciones de crianza y educación de los niños y las niñas?

Empty white rounded rectangular box for notes.

Empty white rounded rectangular box for notes.

EJERCICIO 8.2

Camina despacio por un parque o un jardín. Observa las plantas, con sus diferentes tonalidades de verde, diferentes olores, y diferentes tamaños. Dibuja algunas de estas plantas y, luego, anota las cosas que quieres ver crecer en tu relación con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas de tu familia.



EJERCICIO 8.3

Te invitamos a que imagines un río de agua cristalina, fresca, y caudalosa. Te encuentras en una orilla del río y deseas pasar a la otra orilla. Supongamos que estás en la orilla del pasado y quieres llegar a la orilla del presente, donde abunda la ternura. Para eso descubres que hay unas lindas rocas a tu lado. Te das cuenta de que con estas rocas podrías construir un camino para cruzar al río. Imagínate que construyes el camino para cruzar el río con estas bellas rocas. Si pudieras dar un nombre a cada una de estas rocas que te permiten cruzar el río de una orilla a otra ¿cómo las llamarías?



EJERCICIO 8.4

Sigue trabajando con el póster del propósito trascendente de la Crianza con Ternura. Todos los miembros de tu familia deben participar, independiente de la edad o de que sean las mascotas. Aplica en casa con tus hijos o pareja las técnicas de escuchar, y luego comparte con tu grupo de apoyo cómo te fue con esta experiencia. Recuerda llevar tu póster al siguiente encuentro de tu grupo de apoyo.

EJERCICIO 8.5

Una vez al día, durante toda la semana, construye una pequeña experiencia de ternura con personas que son importantes para tu vida. Recuerda esta frase de José Martí: *«Siendo tiernos elaboramos la ternura que hemos de gozar. Porque sin pan se vive, pero ¡sin amor no!»* La mejor manera de cultivar la ternura de tu corazón es que la pongas en práctica.



Anota las reacciones de cada persona a la que le has brindado ternura, luego anota las emociones que invaden tu corazón.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Cultivo la ternura en la vida cotidiana de mis niños y niñas							
Pequeña experiencia de ternura con ...	Conmigo mismo/a	Con un hijo o hija o niño o niña	Conmigo mismo/a	Con una mascota o con una plantita	Conmigo mismo/a	Con Dios	Conmigo mismo/a
Valoro mi estado de ánimo en la escala del 1 al 10 antes de que ejecutara la actividad (1 el puntaje más bajo y 10 el más alto)							

TALLER 9.

BIENAVENTURADO ES EL CORAZÓN ENTERNECIDO

Al final de esta semana habrás desarrollado la destreza de comprender las necesidades e intereses de las demás personas.

EJERCICIO 9.1

Recuerda una fiesta de cumpleaños o la de una navidad en la que recibiste algo muy especial que querías con todo tu corazón. Cierra los ojos, trae a la memoria la expresión de tu rostro en ese día, en ese preciso momento. Medita: solo por la generosidad de alguien más nació esta expresión en mi rostro. ¿Quiénes son los portadores de regalos de ternura en mi vida? ¿A quiénes regalo generosamente la ternura de mi corazón?



EJERCICIO 9.2

Lista las fortalezas de tu propia familia ahora que eres adulto y tienes hijos e hijas o cuidas y educas a niños y niñas. Ahora, lista las fortalezas que aún necesitas construir en tu familia:



MARCO LAS FORTALEZAS QUE TENÍA EN MI FAMILIA CUANDO ERA NIÑO/A

- Me sentía cercano a mis familiares y sabía que contaba con su apoyo
- Cuidaban de mis necesidades físicas, espirituales, emocionales y afectivas
- Me protegieron de la violencia
- Me hacían sentir importante y valorado
- Me amaban incondicionalmente
- Valoraban la espiritualidad y la fe
- Tomaban en consideración mi opinión y la de los niños y las niñas y se nos incluían en la toma de decisiones que afectaban nuestra vida
- No recurrían a la autoridad para imponerse sobre mí, y me enseñaban a respetar a los demás por lo que eran y no por el poder que tenían
- Me enseñaron a disculparme y a reconciliarme con las personas a las que hubiera ofendido
- Me enseñaron a disculparme y a reconciliarme con las personas a las que hubiera ofendido
- Me ayudaban a revisar mis acciones y equivocaciones para no volver a repetirlas ni herir a los demás
- Me animaban a que tuviera un proyecto de vida y que lo hiciera realidad
- Me enseñaron a ser agradecido y generoso con los demás

MARCO LAS FORTALEZAS QUE TIENE AHORA MI FAMILIA

- Siento que soy cercano a mis familiares y que cuento con su apoyo y ellos saben que cuentan con el mío
- Cuidan de mis necesidades físicas, espirituales, emocionales y afectivas y yo las de los demás
- Nos protegemos mutuamente de la violencia
- Nos hacemos sentir importantes y valorados unos a otros
- Nos amamos incondicionalmente
- Valoramos la espiritualidad y la fe
- Tomamos en consideración la opinión de los niños y las niñas y los incluimos en la toma de las decisiones que afectan su vida
- No recurrimos a la autoridad para imponernos unos sobre otros, y nos animamos a respetar a los demás por lo que son y no por el poder que tienen
- Nos disculpamos y nos reconciliamos con las personas a las que hemos ofendido
- Nos disculpamos y nos reconciliamos con las personas a las que hemos ofendido
- Nos ayudamos a revisar nuestras acciones y equivocaciones para no volver a repetirlas ni herir a los demás
- Nos animamos unos a otros a tener un proyecto de vida y a que lo hagamos realidad
- Nos animamos unos a otros a ser agradecidos y generosos con los demás

**MARCO CON «X» LAS
ÁREAS QUE AÚN NECESITO
CONSTRUIR O MEJORAR**

**IDENTIFICO LOS PRIMEROS
PASOS QUE DEBO DAR PARA
MEJORAR EN ESTAS ÁREAS**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 9.3

Para cultivar una familia que convive en ternura es importante contar con amigos y amigas a quienes uno puede pedir ayuda a la hora de una dificultad. Para eso, anote el nombre, teléfono y dirección de por lo menos dos personas a quienes puedes pedir ayuda cuando enfrentes dificultades para practicar la crianza y educación con ternura.

Nombre

Teléfono

Dirección

Nombre

Teléfono

Dirección

Dijo José Martí: *«Siendo tiernos elaboramos la ternura que hemos de gozar. Porque: sin pan se vive, pero ¡sin amor no!»* La ternura no es únicamente una capacidad, es sobre todo una característica de las personas que cuidan y educan a los niños y las niñas de manera serena, respetuosa, delicada, afirmativa y afectiva. En la medida en que somos tiernos con los niños y las niñas, ellos experimentan nuestra ternura y se sienten seguros para revelarnos la ternura que también habita en su corazón. Así disfrutamos de la ternura de nuestros hijos e hijas. Poco a poco la ternura se convierte en un lindo baile sincronizado entre los tiernos cuidadores y tiernos niños y niñas.

EJERCICIO 9.4

Decide con tu familia sembrar la ternura en cada corazón. Para eso pónganse de acuerdo con qué plantita podrían representar mejor la ternura dentro de tu familia. Busquen su semilla y la siembran en un recipiente que pueda estar a la vista, para recordarse mutuamente que la ternura habita en el corazón de cada miembro de tu familia.



EJERCICIO 9.5

Hemos llegado al final de esta etapa. Y queremos invitarte a que lo celebres de una forma muy especial. Busca a una persona a quien ames y que necesita fortalecer sus relaciones de ternura. Acércate a ella, llévele una taza de café y unas galletitas y cuéntale un poco de lo que aprendiste con esta experiencia. No te quedes con esta riqueza de vida para ti mismo/a, recuerda que la ternura se multiplica cuando la repartimos.



EJERCICIO SEMANAL DE RELAJACIÓN DEL CUERPO Y FORTALECIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD.

Los ejercicios diarios de relajación y de fortalecimiento espiritual han demostrado que sanan, a nivel molecular, la regulación de las hormonas del estrés. Así que, para sanarte de adentro hacia afuera, y mejorar las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas y con los niños y las niñas que amas y proteges, es importante que desarrolles la práctica cotidiana de cuidar primero tu corazón y tu salud mediante la relajación de tu cuerpo y de tu mente y del fortalecimiento de tu espiritualidad. Te invitamos a que cada día practiques los ejercicios de relajación. Empieza dedicando de dos a tres minutos diarios, y ve aumentando el número de minutos hasta que puedas dedicar de quince a veinte minutos por día a los ejercicios de relajación del cuerpo y de fortalecimiento espiritual.



EJERCICIO PARA RELAJAR MI CUERPO Y FORTALECER MI ESPIRITUALIDAD.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Número de minutos que invertí en la práctica de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual



Identifico el ejercicio que practiqué:
-Oración
-Meditación
-Contemplación
-Respiración
-Estiramientos
-Atención plena
-Otro

Listo las emociones que sentí al concluir el ejercicio de relajación corporal y de fortalecimiento espiritual

CITAS USADAS:

Boff, L. Koinonía. 16 de 02 de 2014. <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=620>.

Boff, Leonardo. «Koinonía». Koinonía. 26 de 02 de 2016. <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=755> (último acceso: 27 de 04 de 2017).

Céspedes, Amanda. Educar las emociones Educar para la vida. Santiago: Vergara, 2010.

Felitti, V. J., y otros. «Relationship of childhood abuse and household trauma to many leading causes of death in adults». American Journal of Preventive Medicine, 1998; 14 (4): pp. 245-258.

Gayol, N. M. Un espacio para la ternura. Miradas desde la teología. Madrid: Comillas, 2006.

Rocchetta, Carlo. Teología de la ternura, un evangelio por descubrir. Salamanca: Secretariado Trinitario, 2000.

S. D., Hills, Anda R. F., Felitti V. J., Marchbanks P. A., Marks J. S. «The protective effect of family strength in childhood against adolescent pregnancy and its long-term psychosocial consequences.» Permanente Journal, 2010: pp. 18-27.

