

Bálsamo de Ternura

Guía de Facilitación

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 Rocael 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».

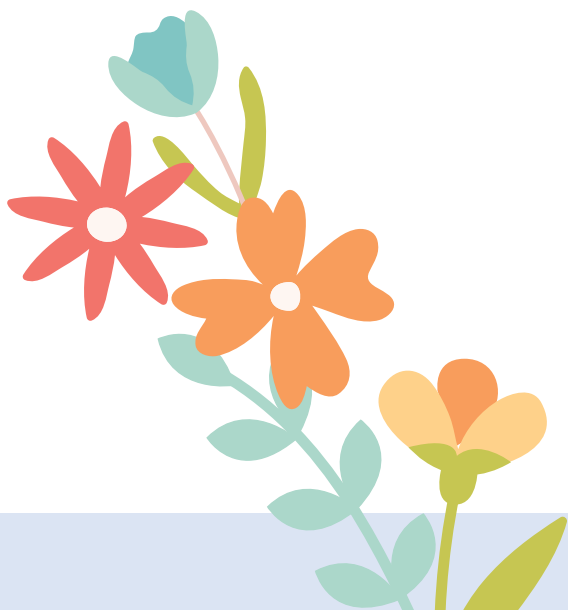
Al equipo didáctico, por la calidad y calidez del trabajo en equipo, que ha cocreado la caja de herramientas «Bálsamo de la Ternura»:

Anna Christine Grellert
Auxiliadora de los Ángeles Alvarado Corrales
Iván Rocaél 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



Después de haber participado en la capacitación para facilitadores y de haber revisado los conceptos de ese manual, estamos listos para comenzar a facilitar los talleres que integran el Bálsamo de la Ternura. Pero, antes de iniciar las sesiones del Bálsamo de la Ternura, tenemos varias tareas importantes por cumplir:

- A. Identifique bien a las personas que va a invitar y el lugar de reunión. Es importante que tenga una idea general de las sesiones y del grupo objetivo:
1. **¿Para quiénes está dirigido el Bálsamo de la Ternura?** Está dirigido a padres, madres o personas a cargo de cuidar a niños, niñas o adolescentes de la comunidad. Pueden contarse a personas ligadas a un centro educativo, iglesia, programa comunitario u organización.
2. **¿Cuál es el límite mínimo de la edad de los participantes?** Pueden ser adultos de cualquier edad arriba de los dieciocho años, que tengan hijos o estén a cargo del cuidado de niños o niñas.
3. **¿Dónde se pueden llevar a cabo las sesiones?** En un salón de clases, en la sala de una casa, en una iglesia, en una escuela o en un área donde otras personas no interrumpen. Es necesario que haya al menos una silla o bancos para

cada participante y es ideal que también haya un espacio donde el grupo tenga la libertad de moverse para el desarrollo de algunas dinámicas.

4. **¿Cuánto tiempo dura cada sesión?** Cada sesión puede durar entre 90 y 120 minutos. Después de algunas sesiones, el facilitador conocerá al grupo y podrá identificar cuáles actividades requieren más o menos tiempo. Quien facilita tiene la libertad de simplificar o ajustar las actividades según las necesidades del grupo. Y debe ser sensible a la «energía del grupo» e invertir tiempo extra con alguna actividad adicional para dinamizar al grupo. La idea es que la sesión concluya a tiempo, pero internamente el facilitador puede adaptar la agenda, sobre todo cuando se trata de dejar que los participantes expresen lo que sienten.
5. **¿Cuántas sesiones son en total?** Diez. Sin embargo, es posible que se multiplique el número si el facilitador decide acortar las sesiones y utilizar por aparte las «actividades para profundizar» de cada sesión. Sin embargo, cuando las sesiones se llevan a cabo en alguna iglesia, antes de cada fase se implementa un encuentro de estudio bíblico teológico, que tiene la misma duración que una sesión comunitaria.

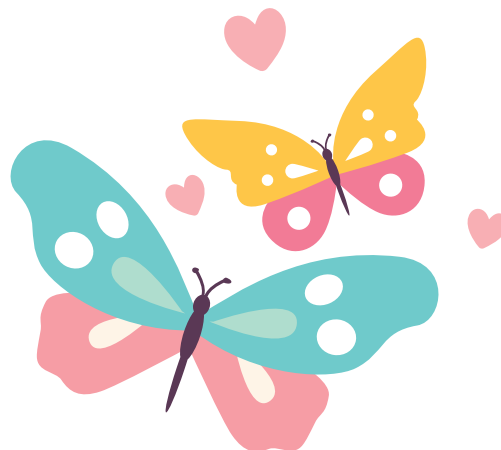
6. **¿Cuántas personas se recomienda que integren cada grupo?** La cifra ideal es de doce personas, y un mínimo de seis y un máximo de veinte. Este número también depende del espacio.
7. **¿Cuántos facilitadores se necesitan?** Dos para cada grupo. Si el grupo es mixto (hombres y mujeres) es ideal que haya al menos un facilitador varón y la otra persona que sea mujer.
8. **¿Cómo se manejan las tareas asignadas para ejecutar en casa?** Cada persona debe tener la Guía del participante, en la se incluyen ejercicios prácticos para profundizar la experiencia del Bálsamo de la Ternura. Los ejercicios toman 60 minutos para que los lleve a cabo a lo largo de la semana. En las sesiones de grupo de apoyo, después del ejercicio de relajación corporal y fortalecimiento espiritual, los facilitadores pueden tomar un tiempo para preguntar si algún participante quiere compartir alguna experiencia o aprendizaje a partir del trabajo que desarrolló en su casa.
9. **¿Cómo se integra a una persona con discapacidad física?** Algunos ejercicios requieren necesariamente el uso de la vista, el oído o el habla y otros del desplazamiento físico. Sin embargo, el

material se puede adaptar con facilidad en caso de que uno de los participantes tenga una limitación física, sobre todo cuando por consenso el grupo decide involucrarlo. En estos casos, la medida más sencilla es que se reemplace la actividad por otra dinámica que igualmente cumpla el objetivo. Por otro lado, en algunos casos la persona puede contar con el acompañamiento de uno de los participantes o facilitadores, por ejemplo, si la actividad requiere que lea o escriba; o si se trata de escuchar, un intérprete del lenguaje de señas podría asistirlo, etcétera. Pero también es vital que el facilitador no promueva actitudes de sobreprotección entre los participantes hacia las personas con alguna limitación física llevando a cabo tareas que ellos pueden hacer por sí mismos

B. Acciones que debe llevar a cabo antes de la primera sesión:

I. Defina la estrategia que será parte del grupo de apoyo – Bálsamo de Ternura.

2. Registre a los participantes en una ficha con su información (nombre completo, correo electrónico, ocupación y teléfono) y explíqueles con claridad que al registrarse adquieren el compromiso de asistir a cada una de las fases y talleres de todo el proceso.
3. Adecúe el espacio para que tenga suficiente iluminación, asegúrese de que no sea un lugar húmedo, oscuro o demasiado caliente o frío, y que cuente con suficiente ventilación.
4. Prepare el desarrollo de la sesión y los materiales un par de días antes.
5. Asegúrese de que el grupo de apoyo cuenta con una red de referencia para recibir apoyo profesional en salud mental o física en caso de que lo requieran.

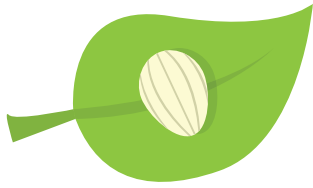


Esquema metodológico y operativo de Bálsamo de la Ternura

La metodología de facilitación de Bálsamo de la Ternura se ha organizado de acuerdo a los procesos de restauración, que son: calmar el cuerpo y fortalecer el espíritu, descubrir, resignificar y trascender. El proceso de **relajar el cuerpo y fortalecer el espíritu** está presente de manera transversal en todos los talleres del grupo de apoyo y en la Guía del participante como una actividad diaria. Los demás procesos de restauración (descubrir, resignificar y trascender) se desarrollan en tres talleres semanales con una duración de entre 90 y 120 minutos. Cuando el Bálsamo de la Ternura se aplica en las iglesias o en espacios que permiten el desarrollo del contenido bíblico teológico, cada proceso metodológico se enriquece con un taller bíblico teológico que se implementa antes de cada una de las fases del proceso metodológico. Por consiguiente, en los espacios eclesiásticos, la implementación del Bálsamo de la Ternura contiene catorce encuentros comunitarios y diez sesiones de trabajo individual, y para los espacios laicos se implementa en diez sesiones comunitarias y diez sesiones de trabajo individual, que se llevan a cabo en casa.

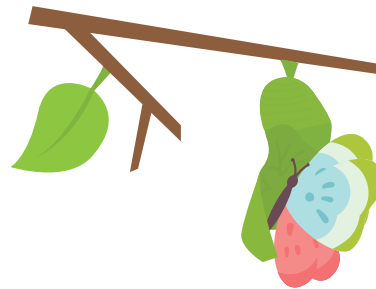
Figura 4 – Temario de restauración – Bálsamo de la Ternura

Modelo de Restauración, **Bálsamo de Ternura**



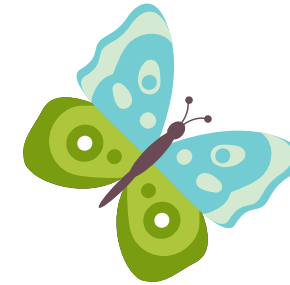
DESCUBRIR

- Aprender a relajar el cuerpo y las emociones y fortalecer la espiritualidad. Complementar el test de la EAN y FFN.
- Expresar a través del juego, arte, escritura y reflexión las memorias referentes a las EAN y FFN, en un espacio de seguridad afectiva.
- Descubrir el efecto de las EAN y FFN en vida.



RESIGNIFICAR

- Construir sentidos renovados de identidad y vocación.
- Construir nuevos sentidos para las EAN y FFN en mi vida y relaciones con los hijos e hijas y los demás.
- Continuar practicando ejercicios espirituales para relajar el cuerpo y fortalecer la espiritualidad.



TRASCENDER

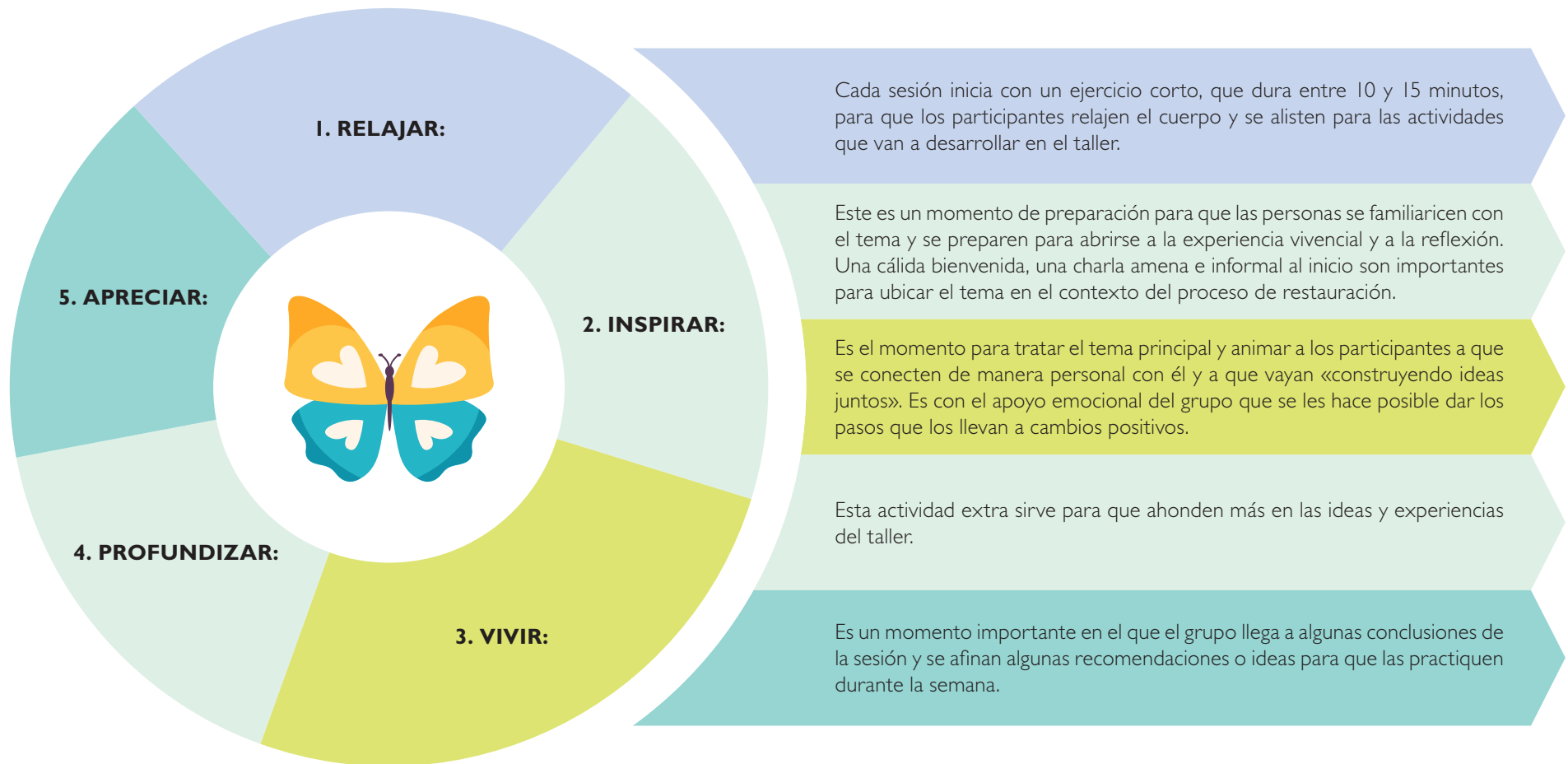
- Continuar practicando ejercicios para relajar el cuerpo y fortalecer la espiritualidad.
- Asumir nuevas y saludables posturas de vida, crianza y cuidado.
- Perdonar para trascender.
- Reconciliarse con la historia de vida.
- Cultivar relaciones de ternura con los hijos y los demás.



Relajar el cuerpo y fortalecer la espiritualidad
(Meditación, contemplación, oración, atención plena, etc.)

La estructura de cada sesión:

Cada taller que se implementa en un grupo de apoyo dura aproximadamente entre 60 y 90 minutos. El facilitador maneja el tiempo de acuerdo a las necesidades y características del grupo de apoyo. Es importante que planifique un tiempo extra para la convivencia entre los participantes, la cual puede darse alrededor de un tiempo de café o una merienda sencilla cada vez que haya reunión. En esa convivencia los participantes interactúan y se conocen más.



FASE I.

DESCUBRIR

Durante esta fase recuerde que debe ser sensible y paciente; enfatice la construcción de confianza y aplique con seguridad las técnicas de empatía, y para ello, todo el tiempo, sin excepción, debe escuchar a los participantes.

Es muy importante que reconozca que muchas de las actividades planteadas en estos ejercicios son producto del trabajo de reelaboración colectiva de los ejercicios clásicos del Teatro del Oprimido, de Augusto Boal (Boal 2013) y de las metodologías de Educación para la Paz del Instituto Paulo Freire de la Universidad Libre de Berlín (<http://www.ina-fu.org/institute/paulo-freire-institut>).



TALLER I.

HONRAR MI HISTORIA DE VIDA

Objetivo: El participante genera una perspectiva compasiva y esperanzadora respecto de su propia historia de vida, a partir de la superación de la adversidad.

Relajar:

Esta actividad estimula la relajación

Duración: 20 minutos.

Materiales: no requiere.

Explíquelo al grupo que la primera actividad de todas las sesiones de esta metodología es la relajación, que el propósito es que preparen su cuerpo, corazón y mente para las actividades que van a llevar a cabo durante el taller. Para algunas personas estas prácticas pueden ser una novedad, así que empiecen con procesos

de respiración de 5 minutos hasta llegar a los 15 minutos. Con voz serena, instrúyanles que se concentren en su respiración sin tratar de cambiarla; que solo la sientan de manera consciente durante 5 minutos. Entonces, les explica que es posible que su mente divague o piense sobre algunas preocupaciones que puedan tener. Cuando eso ocurra, dígalos que no tienen por qué frustrarse o molestarse. Recomiéndeles que calmadamente traten de regresar la mente a enfocarse en la sensación que genera su respiración en el cuerpo.

Antes de iniciar, pídeles que cada participante busque una posición cómoda, donde pueda permanecer tranquilo por 15 minutos. Pueden quedarse de pie o sentarse, lo importante es que se sientan cómodos con su cuerpo. Para que el grupo inicie el momento de relajación, invite a los participantes a cerrar los ojos y a respirar profundamente, de manera que enfoquen toda su atención en el cuerpo que respira, en el aire que se inhala, y en cómo se expande en el cuerpo, y en cómo sale del cuerpo mediante el paso de la exhalación. Después de los primeros 5 minutos, todavía con los ojos cerrados, pídeles que digan la primera palabra que les venga a la mente, solo una palabra. Escuche a tres o cinco participaciones, y luego invite a todos a repetir el ejercicio de respiración, solo que en esta segunda oportunidad deben colocar su mano derecha suavemente sobre el corazón. Vuelva

a solicitarles que digan la primera palabra que les llegue a la mente, y después de que haya escuchado a tres o cinco participaciones, inicie el tercer ejercicio de relajación. En esta última etapa, pídeles que mantengan su mano derecha sobre el corazón, solo que esta vez al inspirar mediten sobre la palabra «ternura», y al exhalar mediten sobre la palabra «serenidad». Al concluir, agradézcales su participación en este ejercicio.

Inspirar:

Para generar confianza.

Duración: 20 minutos.

Materiales: no requiere.

El animal que vive en mí: Cada persona escribe una lista de tres características personales y, luego, con un dibujo identifica al animal que la representa. Seguidamente, escribe otra lista con tres características que le gustaría haber adquirido en el futuro, y de nuevo identifica al animal que la representa, y lo dibuja. Luego pega al animal actual en el pecho y al animal del mañana en la espalda. En el plenario, cada persona se presenta, diciendo su nombre, el animal que la representa hoy, lee las tres características que la describen, y el animal que la representará mañana, y también lee las características que quiere haber desarrollado en el futuro.

Vivir:

Para que entren en contacto consigo mismos como una etapa del proceso de descubrimiento.

Duración: 45 minutos.

Materiales: tres pliegos de papel por persona, rotuladores gruesos de colores, cinta adhesiva, lápices de colores o crayones de cera, marcadores y pliegos de papel.

Mi cuerpo cuenta mi historia de vida:

Explíquelo al grupo que van a dibujar la silueta de su cuerpo sobre pliegos de papel en blanco. Pídales que busquen una persona con quien se sientan cómodos para que dibuje la silueta de su cuerpo. No importa si esta persona ya dibujó la silueta de otro participante. Lo importante es que el participante identifique a una persona de su confianza para que dibuje su silueta sobre el papel. Una vez que todas las personas tengan listo el dibujo de su silueta, contestan sobre ella, por medio de dibujos, sus respuestas a las siguientes preguntas sobre su propia crianza.

Durante mi experiencia de crianza, en los primeros veinticinco años de mi vida: a) ¿Cuáles fueron mis experiencias de ternura que recibía de parte de mi papá, mi mamá o de quienes me cuidaban? b) ¿Cuándo me hizo más falta la ternura de mi papá, mi mamá o de mis cuidadores? c) ¿Cómo me sentía con la

ternura que recibía de mi papá, mi mamá o de quienes me cuidaban? d) ¿Qué partes de mi cuerpo utilizo para expresar ternura a mis hijos e hijas o a los niños y las niñas que cuido? e) ¿Tiene mi cuerpo alguna cicatriz? y f) ¿Quisiera cambiar algún rasgo o parte de mi cuerpo?

Deles cinco minutos entre cada pregunta para que dibujen con tranquilidad sus respuestas. Cuando los participantes hayan terminado el ejercicio, pídeles que peguen sus siluetas en la pared. Si no fuera posible, que las coloquen sobre mesas o sobre el piso. Seguidamente, solicíteles que cada uno contemple por cinco minutos su propia silueta. Contemplar significa mirar con atención y ternura. Luego, invítelos a que anoten sobre su silueta tres emociones que les vienen al corazón, y que las registren sobre su silueta.

En el plenario, explíqueles: La característica sobresaliente y fundamental del Bálsamo de la Ternura es que requiere un cuerpo para poder actuar sobre él. En nuestro cuerpo se aloja nuestra historia de vida, y es sobre este cuerpo que se aplica el Bálsamo de la Ternura. Sanar las heridas de una historia de vida, implica sanar el cuerpo que contiene las memorias, las emociones, los pensamientos, la piel, el espíritu, el cerebro y el corazón. Al final de la sesión cada participante retira su silueta de donde la expuso, y la guarda en su carpeta.

Lectura de la reflexión del día:

Experiencias Adversas de la Niñez.

Duración: 20 minutos.

Invítelos a que se sienten formando un círculo. Luego léales la reflexión del día que se trata de la historia de Guadalupe, que ilustra las Experiencias Adversas de la Niñez.

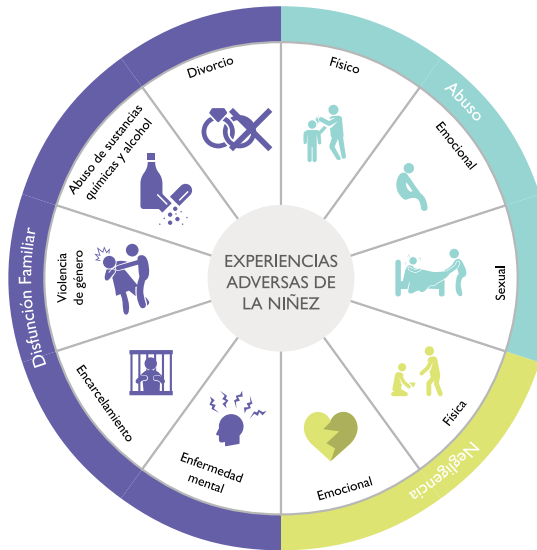
Guadalupe es una mujer de treinta y siete años, está casada y tiene dos hijos. Cuando Guadalupe tenía cinco años, su mamá falleció en un accidente de tránsito. Guadalupe sentía mucho la ausencia de su mamá. Su papá era muy estricto y severo. Cuando Guadalupe se equivocaba, él la castigaba con golpes y gritos. Su papá decía que Lupe nunca sería nada en la vida, que no encontraría dónde trabajar, porque no hacía nada bien. Cuando Lupe tenía catorce años, su papá la obligó a que trabajara de noche como mesera en un restaurante para mejorar la situación económica de la familia. Sin embargo, Guadalupe tenía una tía a quien quería mucho, que se llamaba Martha, quien vivía muy cerca de su casa. Cuando Lupe se sentía triste, buscaba el apoyo de su tía Martha, que le decía que era una niña especial a quien ella amaba con todo su corazón. Su tía Martha la ayudaba con los deberes del colegio, y le decía que ella llegaría a ser una gran profesional. Últimamente,

Guadalupe se ha sentido muy triste, incluso, a veces, sin deseos de seguir viviendo, se enoja mucho, y con frecuencia, aunque lo no quiera, termina gritando a sus hijos. Guadalupe a veces se siente mal cuando le regalan algo o cuando tiene que descansar porque cree que no lo merece. Sin embargo, su esposo la valora mucho, y la anima a que participe de los grupos de autoayuda, y también a que dedique tiempo para sí misma y sus proyectos personales. A Lupe le gusta participar de los grupos de autoayuda porque se siente acompañada de gente amable, como su tía Martha.

Pida a los participantes que identifiquen en la historia las experiencias difíciles que enfrentó Lupe durante su niñez y adolescencia. Luego, deben identificar las experiencias positivas durante la niñez y adolescencia de Lupe. Finalmente, pídeles que identifiquen las experiencias difíciles de Lupe en su vida de adulta. Registre en un pizarrón o papelógrafo las contestaciones del grupo.

Seguidamente, emplee la historia de Lupe para explicarles algunas ideas que tienen importancia para el proceso de restauración. Primero, explíqueles qué son las Experiencias Adversas de la Niñez: Son situaciones difíciles, como el abuso físico, emocional y sexual, negligencia física o afectiva y disfunción familiar; que los niños, las niñas y adolescentes enfrentan de manera frecuente en los primeros dieciocho años de su vida. Cuando estas experiencias adversas

ocurren en un cuerpo que se encuentra en proceso de maduración y desarrollo, el estrés que ellas generan puede afectar el desarrollo emocional, cognitivo, espiritual y social de los niños, las niñas y adolescentes.



Fortalezas Familiares durante la Niñez.

Explíqueles qué son: Son las experiencias de apoyo, protección y cuidado con ternura que niños, niñas y adolescentes experimentaron de manera frecuente en sus primeros dieciocho años de vida. Aun cuando durante nuestra niñez hayamos tenido que enfrentar experiencias adversas, resulta igualmente importante que reconozcamos las experiencias de ternura que nos ayudaron a sobrevivir la adversidad o trauma durante esos primeros dieciocho años. En el caso de la historia de Lupe, su tía Martha

era la persona que la amaba, apoyaba y que creía en sus capacidades y sueños.

Aun cuando hayamos enfrentado adversidad durante la niñez, tenemos mejores posibilidades de que nos recuperemos de las huellas de las adversidades si a la vez, por lo menos, contamos con una persona que nos haya amado con ternura, animado y empoderado. La ternura de un adulto significativo experimentada de manera frecuente o muy frecuente durante la niñez puede protegernos de los efectos adversos del estrés tóxico que las Experiencias Adversas de la Niñez generan. Podemos afirmar que contamos con Fortalezas Familiares durante la Niñez cuando, en nuestros primeros dieciocho años de vida, disfrutamos de manera frecuente o muy frecuente las siguientes experiencias:

1. Mi familia me apoyaba
2. Me sentía cuidado y protegido por mi familia
3. Mi familia me valoraba
4. Me sentía amado por mi familia
5. Mi familia cuidaba de mi salud
6. Confiaba y me sentía seguro en mi familia
7. Mi familia resolvía sus conflictos a través del diálogo respetuoso
8. Participaba en la toma de decisiones en mi familia
9. Mi familia confiaba en las decisiones que yo tomaba
10. Mi familia me animaba a desarrollar mi proyecto de vida.

Profundizar:

Para ahondar en el autoconocimiento.

Duración: 30 o 40 minutos.

Materiales: no requiere.

Montañas y valles (Duración: 30 minutos)

– Invite a los participantes a que dibujen un paisaje que simbolice su experiencia de crianza durante sus primeros dieciocho años de vida. En el paisaje deben plasmar montañas, valles, ríos, árboles, flores que representen momentos significativos y personas que marcaron su historia de crianza, tanto de celebración y alegría como de momentos de dificultad y dolorosos. Explíqueles: Cuando vivimos situaciones difíciles, tendemos a olvidar los momentos de alegría y realización, y perdemos la perspectiva histórica de la vida, de modo que pensamos que el dolor de hoy ha sido así siempre y que no lograremos superarlo en el futuro. Por eso es importante que tengamos el paisaje completo que nos recuerde los momentos alegres para que alentemos nuestro corazón y recuperemos la esperanza. Cuando todos hayan concluido su dibujo, invítelos a que se organicen en grupos de tres o cuatro personas. En estos pequeños grupos, cada persona de manera individual anota en una tarjeta dos o tres lecciones de vida que pueden aplicar en la crianza o educación de los niños y las niñas que cuidan. Seguidamente, los participantes comparten las lecciones de su experiencia de

crianza y cómo las aplicarán en las relaciones con sus hijos e hijas o con los niños y las niñas que cuidan. Para concluir, en el plenario, solicite tres personas que quisieran compartir cómo se sintieron en la actividad de «Montañas y valles» y qué se llevan de ella. Luego reafirmeles cuán importante es que miren su experiencia de crianza desde diferentes ángulos y que aprendan de la vida para que puedan crecer y florecer en sus relaciones con los niños y las niñas que cuidan, y que no repliquen de manera inconsciente sus Experiencias Adversas de la Niñez en la vida de esos niños y niñas.

Apreciar:

Para que se autoevalúen.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Oración de la serenidad.

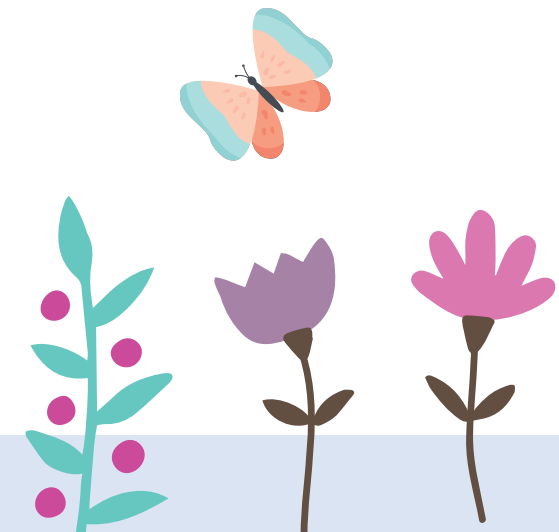
Cuando todos estén acomodados formando un círculo, pídeles que cada uno participe comentando sobre la siguiente pregunta: ¿Cómo es que he logrado llegar hasta aquí a pesar de las experiencias que he compartido (y quizás también otras que no he compartido aún)?

Acomodados en el círculo retoman su silueta y el dibujo de la actividad «Montañas y valles». Cierran los ojos y escuchan la canción **Gracias a la vida** –Violeta Parra. Ahora invítelos a que concluyan el día con palabras de afirmación

y acción de gracias por la vida. Luego, todos repiten juntos la Oración de la serenidad: «Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»

Antes de concluir la actividad compártales la boleta de evaluación de «Mi vida actual», la cual ofrece un análisis de cómo se desarrollan las relaciones interpersonales en la actualidad. No comparta aún el cuestionario completo de las Experiencias Adversas de la Niñez y el de las Fortalezas Familiares durante la Niñez, sino únicamente la sección «Mi vida actual».

Asegúrese de que cada persona tenga un código y que lo pueda recordar unas cuantas semanas más adelante para que registre el mismo código en la otra parte del cuestionario, con él no se necesita que la persona use su nombre.



TALLER 2.

LOS SENTIMIENTOS QUE MORAN EN MI CORAZÓN

Objetivo: El participante descubre las emociones que ha vivido en su niñez y en la adultez y la huella emocional que estas han dejado en su corazón.

Relajar:

Materiales: revistas, periódicos, pegamento, tijeras y papel de colores.

Distribuya entre los participantes revistas y papel periódico. Con este material, pida que cada participante haga con la técnica del collage un símbolo que le recuerde la ternura. Seguidamente, proceda al ejercicio de respiración para relajar. Esta vez con los ojos abiertos contemplan su símbolo de la ternura. Con la mano derecha sobre el corazón, respiran de manera libre, e invítelos a que sientan por dónde fluye el aire en su cuerpo,

cómo ingresa con cada inhalación y cómo sale del cuerpo en cada exhalación. Una vez que hayan concluido este ejercicio, invítelos a que guarden su símbolo de ternura en su carpeta, junto con los materiales de la sesión anterior.

Inspirar: Mejora la manera en que comprendemos nuestras emociones y la relación que estas tienen con nuestras experiencias familiares, específicamente las de crianza (Duración: 30 minutos. Materiales: música instrumental suave). Este ejercicio ayuda al grupo a que expresen sus emociones mediante posturas corporales y a que identifiquen cómo esas emociones se manifiestan en ellos mismos y qué efectos tienen sobre los demás.

El arcoíris de emociones: Indíquelo al grupo que esta sesión se ha dedicado a las emociones, principalmente a que comprendan cómo las emociones que vivieron en su crianza han generado memorias afectivas que los acompañan hasta el día de hoy.

Invite a cada participante a que dibuje y colorea el «arcoíris de las emociones familiares». El arcoíris de las emociones consta de ocho líneas. Las primeras cuatro líneas, de abajo hacia arriba, las pintan con cuatro colores que reflejan las emociones que surgían con más frecuencia en su entorno familiar, durante su niñez. Las otras cuatro líneas del arcoíris las pintan con

los colores que reflejan las emociones que más prevalecen en su entorno familiar actual. En pequeños grupos, los participantes comparten su «arcoíris de las emociones familiares». ¿Hay alguna emoción que ha prevalecido en su familia, tanto en la niñez como en la adultez? ¿Hay alguna emoción que prevaleció en la familia solo durante su niñez?, ¿o alguna solo en su adultez? ¿Hay alguna emoción que le gustaría que hubiera prevalecido en la familia durante su niñez? ¿y alguna ahora en su adultez? Concluya esta actividad reconociendo la diversidad de experiencias emocionales de todos los participantes. Resalte la importancia que tiene el hecho de que cada experiencia familiar deja una huella emocional y la importancia de que las reconozcan y aprendan de ellas.

Esculturas de emociones: Este es un juego para que descubran cómo se expresan las emociones a través del su cuerpo. Solicite al grupo que se organice en parejas, y les indica que uno de ellos será estatua y el otro será escultor. De manera gentil y respetuosa, el escultor moldea la estatua con la que expresa la emoción que más le cuesta manejar en la relación actual con sus hijos e hijas o con los niños y las niñas que cuida, tales como miedo, ira, frustración, irritabilidad, tristeza, etcétera. Se repite el ejercicio, pero ahora con las emociones gratas que se experimentan en la relación entre padre/madre e hijos e hijas o entre adultos significativos/niños y niñas, tales

como ternura, alegría, seguridad, serenidad, paz, satisfacción, sosiego, amor, etcétera. Entre ejercicio y ejercicio, brinde tiempo para que los escultores contemplen las demás estatuas, en seguida, cambian de roles, y pasan a ser ellos las estatuas que su pareja moldea.

Anime el diálogo para la reflexión con las siguientes preguntas: *¿Quiénes fueron los principales escultores de sus emociones en su niñez?, ¿y ahora en la adultez? ¿Durante su niñez o adultez, alguna vez se sintió como una estatua emocional? O sea, ¿sin la capacidad de contralar el ambiente que generaba emociones en su interior? ¿Con cuáles estrategias contaba para manejar sus emociones durante la niñez?, ¿y durante la adultez?*

Para concluir, pídale que se sienten formando un gran círculo. Luego, solicíteles que tres participantes compartan una lección aprendida en este ejercicio y la manera en que piensan aplicarla en su propia vida y en la relación que cultivan con los niños y las niñas que cuidan. Seguidamente, concluya reconociendo la actividad, celebrando la importancia de reconocer la diversidad de experiencias emocionales de cada uno de los participantes, quienes son diferentes entre sí. Resalte la importancia del hecho de que cada experiencia familiar deja una huella emocional y la importancia de que sean conscientes de los efectos emocionales que cada persona

puede generar en sus relaciones con sus hijos e hijas o los niños y las niñas que cuida.

Vivir

Mi corazón está lleno de...

Explíqueles: *Un lindo lugar para iniciar el proceso de restauración de nuestras Experiencias Adversas de la Niñez y afirmar el efecto tierno y protector de las Fortalezas Familiares durante la Niñez es nuestro corazón. Para identificar ese lugar, dibuje su corazón. Luego cierre los ojos, y, con un lápiz en la mano, realice movimientos circulares libres sobre el corazón que ha dibujado. Como resultado verá un corazón segmentado. Seguidamente, en cada segmento de su corazón, escriba palabras y frases cortas o dibuje íconos que describan o ilustren lo que ama, sus sentimientos, sus sueños, emociones o deseos. Luego pinte cada sección de su corazón. Asegúrese de dejar por lo menos tres segmentos en blanco, sin palabras ni colores. Retomaremos el ejercicio en el momento de «profundizar».*

Al concluir comparta su corazón con dos o tres personas del grupo.

- *¿Qué admira de su corazón?*

- *¿Qué admira en el corazón de los demás?*

Concluya el ejercicio indicándoles que nuestro

corazón alberga amores, sueños y emociones. Celebre con ellos la importancia de reconocer la hermosura de su corazón, pues de él saldrá lo mejor que puedan brindar a sí mismos, a su hijos e hijas, a los niños y las niñas que cuidan, y a Dios.

Revisar nuestras creencias respecto de las emociones

Duración: 20 minutos

Materiales: no requiere

En el plenario, comparta información sobre el manejo de las emociones: Las emociones son parte de nuestra vida y sirven para generar respuestas internas frente a lo que pasa alrededor de nosotros o en nuestro interior. En ese sentido, las emociones representan un cambio interno pasajero en respuestas a estímulos ambientales. Así lo expone [Céspedes \(2010\)](#):

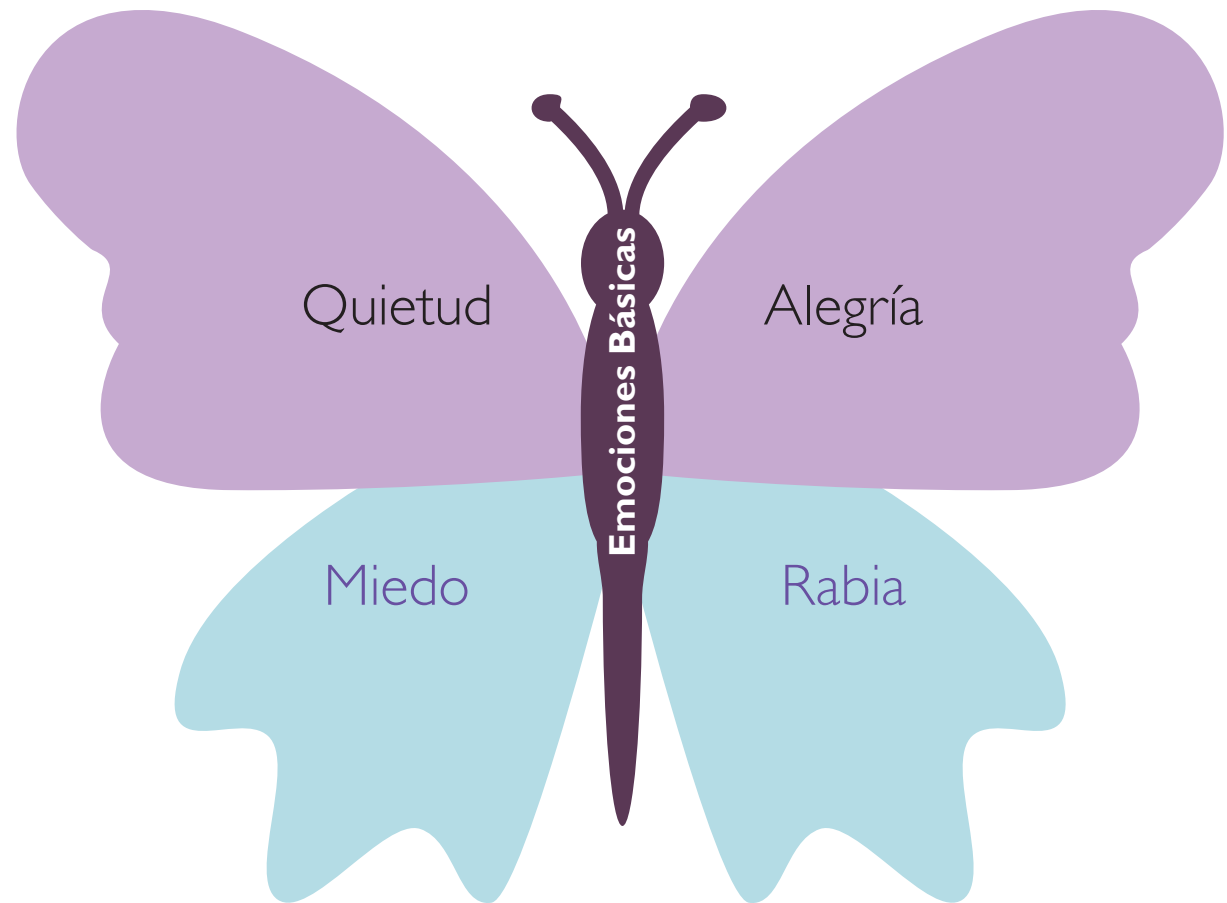
Las emociones básicas humanas nos acompañan desde el nacimiento y se organizan en un eje polar: rabia y miedo versus alegría y quietud. Un recién nacido experimenta un extremo miedo al cambiar el cálido y protector útero materno por un ambiente externo plagado de estímulos nuevos y desconocidos para él: ruido, olores, temperatura, luces. Estos estímulos lo perturban y su cerebro transforma esta incomodidad en rabia. Una vez que es atendido en sus necesidades, se calma

y experimenta la alegría de ser confortado; los cuidados recibidos le permiten dormirse en un placentero estado de calma. Estas primeras emociones, que no son conscientes, se denominan emociones primarias y nos acompañan al largo de toda la vida. Cuando los adultos nos sentimos amenazados, incomprensidos, abandonados, nos invade el miedo al desamparo y la rabia, pero cuando nos consuelan y nos aseguran que somos queridos y valorados, nos alegramos y experimentamos una deliciosa quietud interna.

¿Por qué se producen las emociones? Las emociones son respuestas físicas y químicas de sustancias que nuestro mismo cuerpo libera. Por ejemplo, el miedo libera mucha adrenalina, que es como una droga que nuestro cuerpo produce para que podamos correr o pelear. El estrés libera cortisol. La alegría libera endorfinas, que nos ayudan a abrir nuestros sentidos y a sentir placer. El miedo y la angustia liberan glutamato, que hace que no queramos comer, dormir, o disfrutar las cosas.

Mis primeras memorias: Solicite a los participantes que intenten recordar y luego anotar con una frase diferentes experiencias de vida que hayan generado cada una de las emociones básicas: miedo, rabia, alegría y quietud.

Figura 5 – Emociones básicas



Nuestra experiencia de vida de cuando éramos niños y niñas dio lugar a que construyéramos un universo muy variado de emociones. Por ejemplo, las experiencias de alegría y quietud pueden generar emociones y sentimientos como ternura, serenidad, sosiego, paz, hasta júbilo y euforia. Por otro lado, desde la tristeza y miedo se pueden producir emociones como el estrés, frustración, cólera, vergüenza, pena, angustia, recelo, entre muchas otras.

Miremos que otras palabras de sabiduría nos comparte *Amanda Céspedes (2010)*:

A medida que el niño va creciendo, las emociones se van haciendo conscientes y se integran al guiño biográfico de cada cual, con su particular cúmulo de vivencias. De este modo se establecen esquemas emocionales más duraderos que interactúan constantemente con la personalidad en formación; son los sentimientos, que también se organizan en una jerarquía que va desde los más básicos como el cariño, el optimismo y la ternura, los celos, la envidia, a sentimiento más elaborados y sofisticados que pasan a construir una unidad indisoluble con la personalidad individual, como el amor a la patria, el odio a la minorías, etc. En este nivel se encuentra un conjunto de sentimientos elevados que se construyen sobre una emocionalidad básica positiva y sólida y que se relaciona con la espiritualidad humana: la fe, el altruismo, la solidaridad, la capacidad de perdonar, el amor empático y caritativo.

Profundizar

En el plenario, reflexione con el grupo diciendo: Las Experiencias Adversas de la Niñez y las Fortalezas Familiares de la Niñez son vivencias que impactaron nuestra vida, de manera que dejaron una huella emocional en nuestro ser, personalidad, identidad y vocación. Cuán importante es mirar esa huella emocional con profunda y genuina compasión, y un sentido de esperanza de que somos capaces de transformar esa huella en experiencia de vida para crecer y ser más empáticos, generosos y solidarios.

Mi corazón está lleno de... (Parte 2)

Revise su corazón e identifique qué emociones o sentimientos hacen parte de su personalidad, identidad y vocación, y que reflejan las Experiencias Adversas de la Niñez y/o las Fortalezas Familiares durante la Niñez. Escriba una pequeña frase para nombrar estas emociones o sentimientos y pinte con el color que usted considera que las refleja.

Apreciar

Explíqueles: *Abrazar nuestro corazón, con el reconocimiento de que ha sido fuerte sin ser duro. Sensible sin despedazarse. En nuestro corazón está escrita la historia de nuestras emociones. Acogerlo con ternura es un paso en el camino de la salud interior.*

Mientras abrazan el corazón cierran los ojos y escuchan la canción *Casa abierta* - Dúo Guardabarranco.

Cierre este taller con la Oración de la serenidad: *«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»*

TALLER 3.

ADVERSIDAD Y TERNURA, PARTES DE UNA MISMA HISTORIA

Objetivo: El participante establece una conexión entre las Experiencias Adversas de la Niñez que vivió y la forma en que afectan las relaciones que cultiva en su familia o comunidad.

Relajar:

Relajación y reconocimiento del cuerpo

Duración: 15 minutos.

Materiales: no requiere.

El grupo aprende otra forma de relajar, recostándose en sus sillas (o en el suelo) con poca luz y contrayendo tres o cuatro veces cada parte de su cuerpo, debe iniciar por los pies y seguir hasta la cabeza y las manos: pies, pantorrillas, muslos, glúteos, abdomen, pecho, hombros, brazos, manos, cuello, cabeza y cara. Cada parte se contrae o se tensiona por unos

segundos y luego se relaja. Repiten el ejercicio tres o cuatro veces, por cada parte de cuerpo indicada.

Inspirar:

Para fortalecer la alianza entre miembros del grupo

Duración: 20 minutos.

Materiales: un lugar donde haya piedrecitas, para ejecutar el ejercicio.

Dé la bienvenida, y pida al grupo que cada uno comparta cómo les fue con el ejercicio de manejo de las emociones fuertes. ¿Qué lecciones aprendieron con este ejercicio? ¿Cómo han puesto en práctica estas lecciones con los hijos e hijas? ¿O con los niños y las niñas que cuidan?

La piedra y mi vida - Luego, pida que cada persona busque una piedra del tamaño de una moneda. Guíelos: *Observen por un momento su propia piedra, vean la belleza de cada piedra, y dense cuenta de que a la vez de ser hermosa, tiene fortaleza, además tienen una forma específica de interactuar con el viento, el sol, la lluvia, los seres humanos, los animales, las plantas que dejan marcas del pasado. De igual manera, las personas que enfrentaron adversidades durante la niñez tienen hermosura, fortalezas y marcas, que queremos honrar.* Así que, invite a que cada

persona escoja la piedra que mejor represente su historia de vida. Después de hallar la piedra, que formen una pareja con otra persona del grupo y que compartan entre sí cómo esta piedra representa sus propias áreas por «pulir» y, en señal de buena voluntad, cada uno se lleva la piedra de la otra persona para recordar tenerla en mente y ayudarla a mejorar.

Vivir:

La empatía y contención frente a las Experiencias Adversas de la Niñez

Teatro foro de contención empática de las EAN y las FFN

Organice un teatro foro para fortalecer las capacidades de contención empática de cada participante. El contexto en el cual se desarrollan las tres escenas es el grupo de apoyo en medio de una sesión del Bálsamo de la Ternura. Los personajes de esta obra de teatro son:

- Andrés, un hombre cuyo padre autoritario lo humillaba constante y frecuentemente le daba palizas interminables, sin que su madre pudiera detenerlo. Cuando Andrés tenía diez años huyó de su casa y tuvo que empezar a trabajar en la calle para mantenerse. A los doce años de edad la tía materna de Andrés lo acogió en su casa y a los catorce años lo adoptó como su propio hijo.

- Valentina, una mujer cuyo padre, químico dependiente, había sido encarcelado por golpear a su esposa. Desde los cinco años de edad, Valentina participaba en actividades de una iglesia, donde se sentía aceptada, apoyada y valorada. Actualmente estudia en un seminario para ser educadora de la fe.
- Florencia, una joven que sufrió por el alcoholismo de su madre, quien es depresiva, mientras su padre, que era un cirujano muy exitoso, se dedicaba exclusivamente al trabajo. El arte siempre fue parte de la vida de Florencia. Su primera maestra de pintura la incentivó a desarrollar sus habilidades artísticas y la llama una vez por mes hasta el día de hoy.
- Otros tres participantes se turnan para asumir el papel de facilitadores. Los demás participantes son observadores.

Primera escena - El facilitador da la bienvenida al grupo (Mario, Valentina y Florencia). Luego pregunta: **¿Cómo les fue con su cuestionario de Experiencias Adversas de la Niñez? ¿Alguien quisiera comentar algo con el grupo?** Esta pregunta sin duda desatará muchas reacciones y comentarios. Andrés pide la palabra pues desea comentar sus resultados. Valentina y Florencia no desean hablar en este momento.

El facilitador escucha y dialoga con Andrés, y, mientras lo hace, aplica las técnicas de contención empática.

Cinco minutos después: El grupo real comenta, con sensibilidad y respeto, y brinda recomendaciones al facilitador del teatro para que fortalezca sus técnicas de contención empática.

Segunda escena – Estas tres historias de vida reflejan familias disfuncionales, que además de generar experiencias adversas, posiblemente carecían de fortalezas familiares. Así que los puntajes del cuestionario de las FFN van a ser bajos, lo cual puede generar que necesiten contención. Ahora, el mismo facilitador indaga sobre las Fortalezas Familiares durante la Niñez: **¿Alguien quiere comentar cómo le fue en la segunda parte del cuestionario, que explora las Fortalezas Familiares durante la Niñez?** Valentina levanta la mano para comentar sobre su puntaje de las FFN. Andrés y Florencia no desean hablar en este momento. El facilitador escucha y dialoga con Valentina, y, mientras lo hace, aplica las técnicas de contención empática.

Cinco minutos después: El grupo real comenta con sensibilidad y respeto, y brinda recomendaciones al facilitador del teatro para fortalecer sus técnicas de contención empática.

Tercera escena – El facilitador indaga sobre otras personas que pueden haber dejado una huella de ternura en la vida de los participantes: **¿Aun cuando la familia pudo no ser un espacio donde prevaleciera la ternura, tuvieron otras personas, más allá de su familia, que fueron importantes, que los protegieron y les brindaron un sentido de valor, durante la niñez?** Andrés y Valentina no desean hablar en este momento. Sin embargo, Florencia levanta la mano y comparte respecto de su maestra de arte. El facilitador escucha y dialoga con Florencia, y, mientras lo hace, aplica las técnicas de contención empática.

Entre escena y escena: Hacen pausas de cinco minutos en las que el facilitador real y los participantes pueden brindar recomendaciones constructivas al facilitador del teatro para que fortalezca su técnica de contención empática.

El ejercicio se repite tres veces con diferentes facilitadores y personajes, siempre simulan el mismo rol. Luego el facilitador real concluye la actividad enfatizando la importancia de la contención empática.

Profundizar:

Ahondar en el conocimiento de nuestras Experiencias Adversas de la Niñez, Fortalezas Familiares durante la Niñez, y el estado de nuestras relaciones actuales.

Los seres humanos no nacimos para estar solos. De hecho, un bebé humano no puede sobrevivir bajo el sol, expuesto al frío o sin el cuidado de otros seres humanos. Por eso es que nos necesitamos unos de otros para cuidarnos y protegernos, y es la misma razón por la que nuestro cerebro tiene la capacidad de comunicarse, de hablar y de trabajar en equipo con otras personas. Por eso mismo la ternura es tan importante. Sin ternura no podríamos sobrevivir.

Así que las Experiencias Adversas de la Niñez pueden tener efectos tan duraderos en nuestra vida, de forma física, psicológica, social y espiritual. Una experiencia adversa es una situación que vivimos, que puso en riesgo nuestra seguridad personal y nuestra integridad física o psicológica. Y por otro lado, una fortaleza familiar es una cualidad en nuestra familia que producía un sentimiento de seguridad, apoyo físico, material, espiritual o psicológico.

Las experiencias adversas nos alejan de la ternura y, por lo tanto, cuando las sanamos, la ternura se vuelve de nuevo una forma de vida. Invite a los participantes a leer y llenar el cuestionario de las Experiencias Adversas de la

Niñez, el de las Fortalezas Familiares durante la Niñez y el de las Relaciones. El cuestionario es un instrumento importante que nos permite conocer cuáles Experiencias Adversas de la Niñez hemos vivido, cuáles fueron nuestras principales Fortalezas Familiares durante la Niñez, y el estado de nuestras relaciones actuales. Dele un lápiz y el cuestionario a cada participante y explíqueles cómo deben responder. Enfatice que las respuestas son confidenciales, por lo que no deben ponerle nombre a la hoja. Pero es importante que los resultados sean incluidos en las estadísticas del Bálsamo de la Ternura. Los participantes únicamente contarán los puntos de cada sección por separado.

Explíqueles: *Ahora, tomen un tiempo para llenar sus cuestionario de las Experiencias Adversas de la Niñez y el de las Fortalezas Familiares durante la Niñez.*

La primera parte del cuestionario mide las experiencias adversas y su puntaje se suma con las respuestas que marcaron «SÍ». Normalmente más de cuatro respuestas positivas implican un alto riesgo de sufrir problemas como consecuencia de las Experiencias Adversas de la Niñez.

La segunda sección evalúa las Fortalezas Familiares durante la Niñez. El punto más alto indica que su familia estaba en posición de ayudarlo y ser de apoyo a pesar de sus

Experiencias Adversas de la Niñez.

¿Cómo me sentí al llenar el cuestionario?

¿Cuáles de las experiencias que viví me animarían a compartir con el grupo?

¿Cuáles eran mis principales fortalezas familiares?

Apreciar:

Para reafirmarse y animarse unos a otros

Duración: 10 minutos

Materiales: marcadores y copias impresas de la letra de la canción Color esperanza.

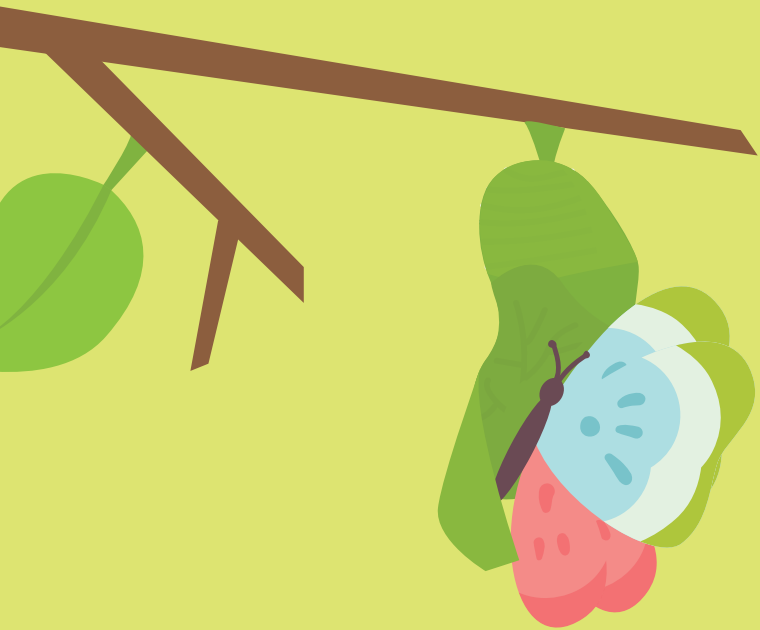
Cada participante saca de nuevo su silueta y la pega en la pared. Cada persona se acerca a la silueta de alguien más y le deja un mensaje de ánimo, y, luego, todos leen sus mensajes y se felicitan unos a otros por los avances. Cierren este espacio con un tiempo de oración o reflexión silenciosa.

Realizan movimientos y ademanes al cantar la canción **Color esperanza** – letra de Diego Torres.

Cierre la sesión con la Oración de la serenidad: **«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»**

FASE 2.

RESIGNIFICAR



Durante esta fase, es relevante que retome la idea de que deben buscar un significado renovado para sus experiencias y aprendizajes de vida para que puedan cultivar relaciones de ternura con sus hijos e hijas y los niños y las niñas que cuidan. Este es el momento de que ayude a los participantes a que se replanteen sus concepciones para renovarlas a fin de que construyan su identidad y vocación de amor a sí mismos y a los demás. Las actitudes de empatía y el cuidado en cada momento del diálogo entre participantes y facilitadores tienen mucha importancia.

TALLER 4.

DARLE SENTIDO A MI HISTORIA DE VIDA

Objetivo: El participante construye el sentido sobre el impacto de las AEN y las FFN en su vida y relaciones con los niños y las niñas que cuida.

Relajar:

Distribuya una pequeña hoja en blanco en forma de un cuadrado de 5 cm. x 5 cm. Luego, pida a los participantes que piensen en el bálsamo de la ternura, ¿qué color tiene? Invite a los participantes a pintar esta pequeña hoja de papel con el color del bálsamo de la ternura. Que no deje ni un solo rincón sin pintar. Seguidamente, proceda al ejercicio de respiración para calmar el cuerpo. Esta vez pida que lo hagan con los ojos cerrados y diríjalo: Visualice en la mente el color de la ternura. **Con la mano derecha sobre el corazón, respire de manera libre, imaginando que el aire que inhala tiene el color del bálsamo de la ternura.**

Respire, inhale y exhale, sintiendo en el cuerpo por dónde fluye el aire con el color de la ternura. Medite en cómo ingresa con cada inhalación y cómo sale de su cuerpo, en cada exhalación. Una vez que haya concluido este ejercicio, invite a los participantes a que guarden la hoja del color del bálsamo de la ternura en su carpeta, junto con los materiales de la sesión pasada.

Inspirar:

Abrir la mente sobre las creencias preconcebidas sobre la violencia y la ternura

Duración: 20 minutos.

Materiales: cinta adhesiva blanca.

Flexibilizar la mente: Los participantes se dan la bienvenida unos a otros, y los facilitadores trazan una línea con cinta adhesiva en el centro del salón. Anúncieles una frase a todos. En un extremo se colocan las personas que están de acuerdo con esa frase y en el otro, quienes están en desacuerdo, también pueden colocarse en medio si no están de acuerdo ni en desacuerdo o más cerca o lejos de los extremos. Las frases son:

1. La gente violenta ya nace así.
2. La ternura es un bálsamo que sana de adentro hacia afuera.
3. La violencia que sufren los hombres es

- diferente a la que la que sufren las mujeres.
4. Las fortalezas familiares protegen contra el efecto de la violencia.
5. Las heridas del corazón nunca sanan.
6. El bálsamo de la ternura es más eficaz en mujeres y niños pequeños, que en los hombres y personas adultas.
7. Si perdonamos a los que nos ofenden los invitamos a que lo hagan de nuevo.
8. El bálsamo de la ternura puede sanar las heridas del corazón de hombres y mujeres.

Usted, como persona facilitadora no debe dar su opinión personal; pero, cada vez que el grupo se posicione, pregunte a diferentes personas por qué sostienen esa posición. Si alguien después de escuchar las posturas de diferentes personas quiere aproximarse o alejarse aún más de su posición original, está en libertad de hacerlo. Es importante que el facilitador anime a los participantes a que se escuchen unos a otros de manera empática, que sean sensibles a las diferentes perspectivas y respetuosos de las diferencias.

Invite a los participantes a que se sienten formando un círculo para que les pueda compartir la intensidad del ejercicio y algunas informaciones sobre las Experiencias Adversas de la Niñez y las Fortalezas Familiares durante la Niñez.

La intención del ejercicio no es saber quién tiene o no la razón, sino desarrollar flexibilidad al escuchar a las personas con posiciones muy diferentes a las nuestras, y hacerlo de manera respetuosa y sensible. Tal vez cambiemos de parecer si existen argumentos que nos brindan pistas para resignificar nuestra primera perspectiva. Para iniciar la segunda fase del Bálamo de la Ternura tendremos que aprender a escuchar la voz de nuestro corazón y la voz de las personas que nos aman a fin construir nuevos sentidos y lecciones de vida sobre las Experiencias Adversas de la Niñez y las Fortalezas Familiares durante la Niñez.

Seguidamente, comparta información sobre las EAN y las FFN. No para decir quién tiene o no razón, sino que les informa para seguir profundizando sobre esta temática.

Todos los seres humanos nacen de forma inmadura. Por ejemplo, el cerebro toma veinticinco años para madurar en toda su plenitud. Los cuerpos de los niños y las niñas que están en proceso de maduración son muy sensibles al estrés que viven bajo las Experiencias Adversas de la Niñez, así como a la ternura que se expresa en las Fortalezas Familiares durante la Niñez.

Cuando las hormonas que el estrés libera llenan el cuerpo de un niño en desarrollo, las señales de alerta de este se mantienen activadas ante el peligro. Convivir con un padre alcohólico, una

madre deprimida, un tío abusador, una abuela agresiva puede activar el sistema hormonal del estrés y debilitar el sistema inmunológico. De este modo resulta afectado negativamente el desarrollo emocional, cognitivo, físico y mental de los niños y las niñas, y, en consecuencia, les dificulta que alcancen todo su potencial humano y social. Por otro lado, cuando las personas se dan la oportunidad de sanar su historia de vida, también son capaces 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 que nuestro desarrollo continúe a lo largo de toda la vida. Esta es la buena noticia.

Igualmente importante son las Fortalezas Familiares durante la Niñez, pues sirven para prevenir y proteger el desarrollo de los niños y las niñas que están enfrentando Experiencias Adversas de la Niñez. Cuando un niño o niña tiene por lo menos un familiar o adulto significativo que de manera muy frecuente le genera la seguridad de ser amado, valorado, importante, y lo empodera para tomar decisiones responsables, éticas y saludables, estas experiencias de ternura logran funcionar como una barrera ante el efecto del estrés. En ese sentido, se ve cuán importante es que practiquemos la crianza con ternura, tanto en la familia como en otros espacios de socialización de la niñez, como iglesia, escuela, centros de cuidado, y espacios culturales, recreativos y deportivos.

Vivir:

Para autoevaluarse

Duración: 30 minutos.
Materiales: no requiere.

La adversidad y su impacto en la salud integral

- Entregue a cada participante una copia de la «Tabla de efectos de las EAN», y los invita a que marquen cada uno los efectos que pueden estar experimentado como fruto de las EAN o por carencia de las FFN. Luego distribuya tarjetas en blanco para que cada participante anote los efectos de las EAN en su salud y las pegan en el lugar correspondiente de su silueta.

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

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

Mi sentido de identidad y vocación. Pida a cada participante que dibuje un trébol de tres hojas y que luego anote sus contestaciones a cada una las siguientes preguntas:

¿Cómo las Experiencias Adversas de la Niñez han afectado la manera cómo me relaciono con los hijos/as o niños/as?

¿Cómo las Experiencias Adversas de la Niñez han afectado mi sentido de identidad o propósito de vida?

¿Cómo las Fortalezas Familiares durante mi niñez han afectado mi propósito de vida?

¿Cómo las Fortalezas Familiares durante mi niñez han afectado la manera cómo me relaciono con los hijos/as o niños/as?



En grupos de tres personas, los participantes comparten sus contestaciones. Cuando hayan concluido el trabajo en grupos, solicíteles a los participantes que se reúnan en círculo, y se sienten de manera cómoda. Luego pídeles que tres o cuatro personas compartan lecciones de vida que generen a partir del ejercicio, y la manera en que piensan aplicarlas en la relación que cultivan con sus hijos e hijas y los niños y las niñas que cuidan. Finalmente, concluya indicando que cada día que nace es una nueva oportunidad para repensar la historia de vida, aprender de ella, a fin de que vivan mejor consigo mismos y con los demás.

Profundizar

Dinámica del árbol. Use música suave de fondo. Solicite a los participantes que cierren los ojos y, en silencio, que se concentren en su respiración mientras caminan. Luego de dos minutos, invítelos a que imaginen que son un árbol: *Imaginen que son un árbol. Imaginen que ya no respiran por la nariz sino por las hojas. Están plantados sobre un terreno fértil. Sus raíces crecen. Sientan cómo sus raíces se adentran en el suelo, y así consiguen más firmeza y estabilidad para todo el árbol. Sientan las hojas. ¿Son grandes, pequeñas, chiquititas?*

Pregúntense ¿Tengo nudos? ¿Estoy verde o seco? ¿Tengo flores? ¿A que huelen estas flores? ¿Hay pájaros en mí? ¿Qué tipo de canción emiten esos pajarillos? ¿Hay otros árboles cerca o estoy solo? ¿Hubo árboles que me admiraban cuando era pequeño? Luego poco a poco todos abran los ojos y comentan lo que imaginaron. Dígalos: *Los árboles son como nos representamos a nosotros mismos. Nuestras heridas (producidas por las EAN), nuestra fuerza, nuestras raíces (las FFN).* Invite a los participantes a organizarse en grupos de tres o cuatro personas. Cada persona dibuja el árbol que los representa.

Apreciar:

Para practicar ser honestos con nosotros mismos

Duración: 20 minutos.

Materiales: cartulina o papel de colores.

Tarjeta de ternura. Pida a los participantes que hagan una tarjeta para alguien especial con materiales de colores y un diseño. Lo que los participantes no saben es que esta es una tarjeta para ellos mismos. Dentro del mensaje escriben una leyenda y mensaje positivo.

Escuchan la canción con ojos cerrados – *Yo vengo a ofrecer mi corazón* (Mercedes Sosa). Después de escuchar la canción pídeles que escriban su nombre en la tarjeta que hicieron. Que lean el mensaje para ellos mismos, pues son personas especiales y muy apreciadas.

Cierre la sesión con la Oración de la serenidad: *«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»*

TALLER 5.

RENOVAR PARA CRECER

Objetivo: El participante, motivado a partir de la ternura, construye renovados sentidos de su identidad y vocación

Relajar:

Duración: 15 minutos.

Materiales: reproductor de música, canciones con ritmos distintos como suave, de miedo, alegría, tristeza, acción.

El grupo escucha diferentes tipos de música y camina por el salón, y, mientras lo hace, expresa sus emociones con movimientos, que cambian cada vez que la música cambia.

Inspirar:

Para fortalecer el sentido de identidad y libertad personal

Duración: 30 minutos.

Líneas de expresión (Duración: 30 minutos):

Comience por ayudar a los participantes a determinar las formas en que las Experiencias Adversas de la Niñez marcaron su sentido de identidad y propósito de vida. Pídales con anterioridad que cada persona lleve un espejo al grupo. Con este espejo, cada participante mira las líneas de expresión, arrugas, marcas, cicatrices que trae en su rostro. Y las va dibujando con mano libre. Dígales: *Estas líneas de expresión, arrugas, marcas y cicatrices, revelan un poco quiénes somos. Después de que hayan dibujado estas líneas, escriban alguna característica de su personalidad sobre las líneas de su rostro. Como siempre, es importante que tomen un tiempo para que contemplen las líneas de su rostro y las palabras que utilizaron para describir su personalidad. Con la mano izquierda en el corazón, contemplen por cinco minutos lo que han dibujado y escrito. Después de que hayan contemplado su obra de arte, invite a cada participante a que se pregunte individualmente: ¿Algunas de estas características son reflejos del impacto de las Experiencias Adversas de la Niñez en mi vida, que han quedado plasmadas*

en mi rostro? O más bien, ¿son marcas de las risas, alegrías y serenidad, que son fruto de las fortalezas familiares que experimenté en mi niñez? Explíqueles: La segunda parte de este ejercicio consiste en que transformen estas líneas de expresión facial “en una ilustración”, de manera que les den nuevos sentidos, y que las construyan desde una mirada compasiva. Para cada línea de expresión, dibuje una figura que logre capturar ese nuevo sentido que puede darle a su identidad. Por ejemplo:

- Soy libre del dolor de la memoria; transformo mis líneas faciales en alas para volar.
- Soy un sobreviviente dispuesto a luchar por vivir con dignidad; transformo mis líneas faciales en un árbol.
- Soy tierno para mirar con compasión a todos los que vivimos Experiencias Adversas de la Niñez; transformo mis líneas faciales en un gran corazón.
- Soy fuerte; transformo mis líneas de expresión en un abrazo.

Pídales que cada participante pegue su trabajo artístico en las paredes. Luego invite a que recuerden que pueden dar nuevos sentidos a sus Experiencias Adversas de la Niñez, y fortalecer así su resiliencia.

Vivir:

Para identificar pensamientos automáticos que resultan de las situaciones diarias

Duración: 30 minutos.

Materiales: no requiere.

Parar, respirar y pensar (Duración: 30 minutos): Coménteles: *Así como las EAN y las FFN marcaron nuestro sentido de identidad y vocación, ellas también han afectado nuestra manera de resolver los conflictos en familia. De la misma manera que podemos resignificar el impacto de las EAN y el de las FFN en nuestro sentido de identidad y vocación, podemos desaprender algunas posturas que asumimos en la vida, que son fruto de las EAN o carencia de las FFN. Nadie está obligado a seguir cargando con los impactos negativos de las EAN, o por la carencia de las FFN, podemos hacernos conscientes de ellos, y proponernos nuevas maneras de convivir en armonía con los demás, en especial con los niños y las niñas que cuidamos y formamos.*

El grupo comparte la reflexión del día acerca de cómo calmarse en situaciones difíciles: Cómo «Parar y pensar» en el momento de tener una emoción intensa o perturbadora:

Parar, respirar y pensar: *Estas palabras son muy poderosas para alguien que ha vivido Experiencias Adversas de la Niñez o carencia de las 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 hiera y hiera a los demás. A veces «parar» implica pedirle a los niños y a las 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 herir a nosotros mismo y 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.

Pídales que en grupos de tres conversen sobre una situación que últimamente les haya enojado mucho en su relación con sus hijos e hijas o con los niños y las niñas que cuidan, o les haya hecho sentirse tristes, preocupados o ansiosos. Deben detallar la situación (hora, lugar, día y qué pasó). Luego identifican qué fue lo primero que les vino a la mente ante esta situación, cuáles fueron sus principales emociones y respuestas corporales (dolor de cabeza, sudoración, náusea, mareo, agitación de la respiración, tensión muscular, etc.). Examine cuáles fueron sus palabras y las de los niños y las niñas que cuida o forma. Finalmente, el grupo determina si ese pensamiento o situación les recuerda alguna experiencia que vivieron en el pasado.

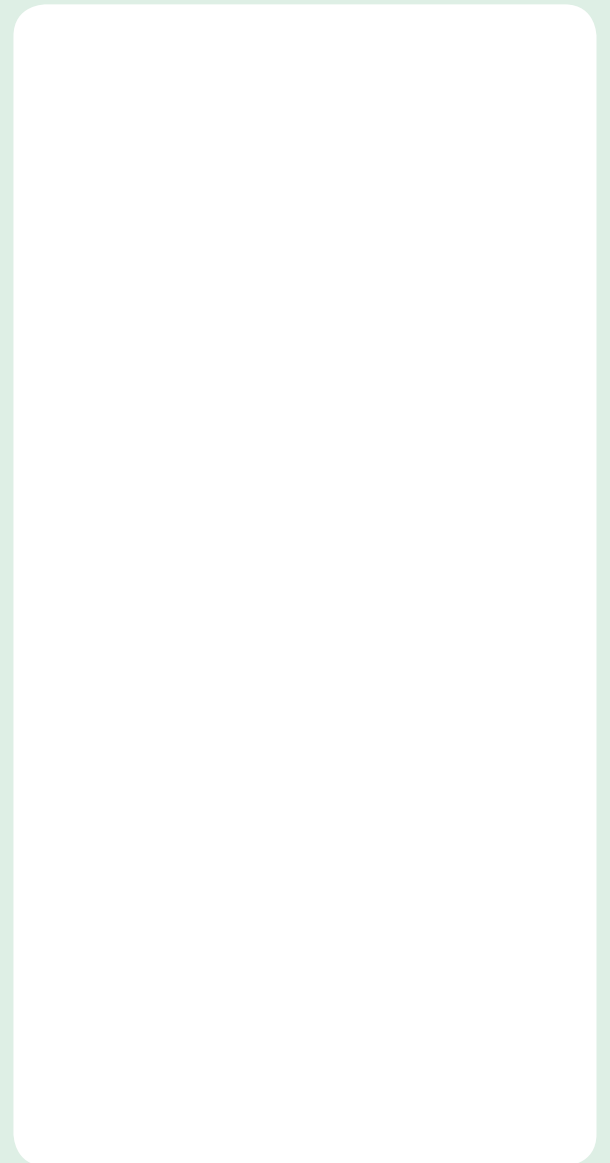
La situación (hora, lugar, día y qué pasó).



¿Cuáles fueron sus primeras emociones?



¿Cuáles fueron las primeras palabras que dirigió a los niños y a las niñas?



Seguidamente, el grupo reflexiona sobre cuál hubiera sido una forma alternativa o distinta de pensar y, posteriormente, de actuar ante esta situación, y sobre qué fortalezas familiares pudieran haber aplicado en estas situaciones. Anote todas las maneras en que pueden actuar de manera más tierna, serena, y saludable en las interacciones con sus hijos e hijas o los niños y las niñas que cuidan.

Profundizar:

Parar, respirar y pensar desde la ternura

Duración: 30 o 45 minutos

Materiales: una pizarra o pliegos de papel).
Actuar a partir de la ternura. Dele estas instrucciones: *Escriba una lista de los pensamientos negativos que el grupo normalmente ha expresado en sus ejemplos y piense en ejemplos de cómo cambiarlos por formas de pensar más constructivas y realistas, por ejemplo: El pensamiento original «Soy un fracaso», luego de «parar y pensar» evalúe ese pensamiento y cámbielo por «me cuesta hacer algunas cosas, pero hay otras que sí puedo hacer bien».*

Para cambiar un pensamiento automático en otra forma alternativa de pensar, es importante que reconozcamos los sentimientos que los sostiene y que admitamos que el pensamiento automático puede tener la razón, pero solo «en parte».

Por ejemplo:

- Es cierto que es molesto que mi hijo no me obedezca, pero creo que, si deseo que mi hijo aprenda a tener su propia iniciativa en la vida, también debo dejar que se equivoque y que experimente en algunas cosas por su propia experiencia.
- Es muy triste que mis padres no se den cuenta de cómo sus palabras me lastiman, pero, si no se los digo, solo me alejaré de ellos sin darles la oportunidad de que operen cambios.

Apreciar:

Para identificar la conexión entre emociones y situaciones actuales y del pasado

Duración: 15 minutos.

Materiales: no requiere.

Celebrar la ternura

Duración: 15 minutos: Pida al grupo que se acomode formando un círculo, luego abra el espacio para que si algún participante desea compartir o comentar algo que sienta sobre cómo las Fortalezas Familiares durante la Niñez o las de un adulto significativo, ajeno a su familia, pudieron haber cultivado en cada uno de ellos las fortalezas que los acompañan, que hacen que la ternura también habite

en su corazón. Seguidamente, concluya indicándoles: *También las EAN pueden llevarnos a que reaccionemos de manera hiriente porque la adversidad también marca nuestro cuerpo e historia (Como el árbol), y eso nos lleva a actuar según nuestras experiencias del pasado. Por eso resulta importante «parar y pensar», poner en práctica nuevas maneras de tratarnos a nosotros mismos y a los demás, principalmente a las personas que amamos como nuestros hijos e hijas y los niños y las niñas que cuidamos y formamos.*

Termine con un tiempo de oración o reflexión en silencio.

Escuchan la canción con los ojos cerrados – *Celebra la vida* - Axel

Cierre la sesión con la Oración de la serenidad: *«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»*

TALLER 6.

VIVIR CON AUTENTICIDAD NUESTRA IDENTIDAD Y VOCACIÓN

Objetivo: El participante construyen diferentes respuestas de ternura para resolver los problemas dentro de su familia.

Relajar:

Cinco motivos de inspiración

Entregue un pequeña hoja de papel a cada participante. Luego solicita a cada participante que escriba cinco razones que lo motivan a superar las Experiencias Adversas de la Niñez y a cultivar las Fortalezas Familiares durante la Niñez. Por ejemplo, para ser mejor padre o madre, para cultivar una relación de amor con sus hijos e hijas, para tener una vida más larga y saludable, para desempeñarme mejor en el trabajo, para calmar su corazón, etcétera.

Seguidamente, solicíteles que doblen esta pequeña hoja hasta que quepa dentro de su mano derecha cerrada. Pídales que lleven su mano derecha al corazón, y practiquen por quince minutos los ejercicios de respiración. Al concluir los quince minutos, solicite a los participantes que guarden su hoja con los motivos en la carpeta personal.

Introducción: Anímelos a que compartan con el grupo cómo les fue con probar alguna forma distinta de acercarse a sus hijos con ternura, y sobre qué experiencia relevante quisieran compartir de sus tareas.

Inspirar:

Replantear un sentido renovado de identidad y vocación.

Tarjeta de Presentación: Invite a cada participante a que haga una tarjeta de presentación. En esta tarjeta escriben su nombre completo, dos o tres frases que definan su identidad, quiénes son, y la vocación o propósito de vida a la cual se sienten llamados a realizar. También deben incluir el nombre de la empresa donde piensan desarrollar esa vocación y el cargo que tiene en dicha empresa.

Los participantes que gusten comparten su tarjeta de presentación.

Vivir:

Para analizar alternativas de respuestas ante un conflicto familiar

Duración: 45 minutos.

Materiales: artículos de uso cotidiano en una casa para la obra de teatro, como escobas, mesas, florero, sillas y otros).

Teatro foro: De antemano, prepare una obra de teatro sencilla en dos escenas con cuatro de los participantes:

En la primera escena: María Fernanda (mujer de treinta y algo años) llega a su casa cansada después de haber dado consulta pediátrica a más de quince pacientes. El esposo, Juan David, llega también cansado del restaurante donde trabaja como chef principal. Ambos están bajo tensión porque, a pesar de sus buenos salarios, tienen deudas de tarjeta de crédito, que no logran consolidar. Además, Aarón, su hijo de ocho años, no está desempeñándose bien en la escuela. María Fernanda y Juan David discuten porque ninguno piensa que el otro está poniendo el tiempo que se requiere para apoyar a Aarón. Uno juzga la responsabilidad del otro, y argumentan que su trabajo los desgasta mucho. Juan David se enoja y sale de la casa tirando la puerta. María Fernanda

se queda con Aarón, quien está entretenido con un videojuego, en la nueva tableta que le regaló su papá. María Fernanda se sienta con Aarón para que empiece a hacer las tareas escolares; pero luego se impacienta, pues él no pone atención. Así que le advierte que si se va a hacerse el tonto, que ella no tiene tiempo para perder.

En la segunda escena: María Fernanda llama a su mamá, quien se llama Fidelina, y le comparte lo que ha pasado. María Fernanda le cuenta cómo ella misma se sentía cuando era niña, cuando su papá la llamaba «tonta» o «buena para nada» porque no sacaba los mejores promedios, y la castigaba quitándole los permisos para salir a compartir con sus amigas o ir a fiestas. También recuerda cómo el abrazo de su madre y las palabras de afirmación que le daba la ayudaron a salir adelante y a cumplir su sueño de ser pediatra. Sin embargo, María Fernanda siente que ni ella ni Juan David cuentan con el tiempo o las capacidades para ayudar a Aarón.

¿De qué se trató la obra?

¿Por qué será que Juan David se va enojado de la casa? ¿Por qué no le dedica tiempo a su hijo Aarón para ayudarlo a estudiar?

¿Cómo las EAN afectaron la vida de María Fernanda, y la manera en cómo ella reacciona ante las actitudes de su hijo Aarón?

¿Cómo las FFN afectaron la vida de María Fernanda, y la manera en cómo ella reacciona ante el problema con su hijo Aarón?

¿Qué pensamientos, ideas o imágenes vienen a su mente que le despiertan la emoción de ira, de temor o de frustración o de ternura y esperanza?

¿Qué creen que María Fernanda podría hacer para encontrar un significado distinto a la experiencia que ella vivió en su niñez? ¿Según lo que aparenta, de qué manera afectó su identidad y su vocación o propósito de vida?

Luego de que hayan escuchado a varios participantes, invite a los cuatro actores a que planteen una salida de ternura a esta situación. Después de haber probado algunas salidas, busquen en grupo otras alternativas y vayan analizando los distintos resultados que dan esas nuevas estrategias.

Concluya resaltando la importancia que tiene el replantearnos alternativas de ternura para romper los paradigmas relacionales que pueden herir tanto a nosotros mismos como a los demás, principalmente a nuestros hijos e hijas y a los niños y las niñas que cuidamos y formamos.

Profundizar:

Explorar en los nuevos problemas de crianza y de cuidado de nuestros hijos

Duración: 45 minutos.

Materiales: los mismos de la actividad anterior.

Teatro foro de nuestras vidas – Invite al grupo a escoger otras situaciones de relaciones con sus hijos e hijas o con los niños y las niñas que cuidan, en diferentes escenarios, como la escuela, iglesia, campo de fútbol etcétera. Use el mismo sistema para analizar pensamientos basados en las EAN, el aporte de las FFN y buscar ideas alternativas, probarlas y analizar sus resultados.

Apreciar:

Para resumir el aprendizaje del taller

Duración: 10 a 15 minutos.

Materiales: no requiere.

Explique: En este ejercicio descubrimos que no existe una única solución a nuestras formas de resignificar, pueden haber muchas alternativas. De igual manera, cuando nos presentamos ante una situación de conflicto, debemos «parar respirar y pensar» para darnos cuenta si reproducimos patrones que reflejan nuestras Experiencias Adversas de la Niñez, y así rescatar las capacidades desarrolladas, que son fruto de

nuestras Fortalezas Familiares durante la Niñez. «Parar respirar y pensar» no es solo un ejercicio intelectual, sino que también una práctica constante de cultivar un corazón sensible y tierno para descubrir cuándo nos herimos a nosotros mismos y a los demás. Significa escuchar nuestro cuerpo y nuestras emociones.

El hogar es donde reside el corazón.

Coménteles: ¿Qué es un hogar? Algunos dicen que el hogar es donde reside nuestro corazón. Ciertamente, esta frase nos brinda una pista importante sobre un verdadero hogar. Sin embargo, en la vida enfrentamos situaciones difíciles y estresantes, como son las Experiencias Adversas de la Niñez y la carencia de Fortalezas Familiares durante la Niñez. No podemos vivir de una manera saludable con semejante estrés, necesitamos un lugar que nos permita descansar de él y alcanzar la serenidad para sosegar nuestro corazón. Ese lugar es nuestro verdadero hogar, o sea, el lugar donde nos sentimos seguros, protegidos con ternura y amados de manera incondicional. Muchas personas no tienen ese hogar. Podemos tener un casa donde dormir y vivir, pero si no es un espacio de ternura, jamás será un hogar, donde podamos vivir nuestra auténtica identidad y vocación.

Anímelos a dibujar su verdadero hogar. Coménteles: El lugar que no importa a dónde vayan, ese será su Hogar de Ternura. ¿Con qué personas quieren compartir este hogar? ¿Qué más les gustaría cultivar en ese hogar? Indíqueles que anoten sus ideas. No tienen que dibujar un hogar tradicional, pueden utilizar una metáfora que represente ese hogar.

Invítelos a que abracen su Hogar de Ternura mientras escuchan la canción **Cambia todo cambia** - Mercedes Sosa.

Cierre la sesión con la Oración de la serenidad: **«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»**



FASE 3.

TRASCENDER



En esta última etapa, los participantes descubren cómo dejar una huella imborrable de ternura en su propia vida y en la vida de los niños y las niñas que cuidan y forman. Explíqueles: Desde la epigenética sabemos, que la práctica concreta de la ternura, en el diario vivir de los niños y las niñas, llega a marcar las moléculas que regulan la actividad y expresión de los genes. Las experiencias concretas de ternura en las vivencias cotidianas de crianza son el vehículo que transporta la ternura de hoy hacia las generaciones emergentes del mañana. Por esta razón, trabajamos la ternura trascendente en las prácticas de crianza como un camino para amar por adelantado a las generaciones emergentes. El primer paso de la fase de trascender es perdonar, como un gesto de libertad interior. Al elegir que el pasado ya no nos hiera, liberamos el dolor y dejamos que fluya la ternura de nuestro corazón.

TALLER 7.

YO ELIJO PERDONAR

Objetivo: El participante inicia un proceso de reconciliación con su historia de vida

Relajar:

Para mantener activos los ejercicios de relajación

Duración: 15 minutos.

Materiales: no requiere.

Perdón y reconciliación

Introduzca la fase de trascender y su primer ejercicio: *Ingresamos a la tercera y última etapa del Bálsamo de la Ternura: trascender, que de manera sencilla significa hacer la paz con nuestra historia de vida para abrazar la ternura como identidad y vocación. Ser tierno significa tratarnos a nosotros y a los demás con cuidado compasivo, delicado y generoso. Cada persona tiene su propio camino, y las expresiones y medidas en que viva la ternura serán según las*

*posibilidades de cada corazón. El primer paso es que la persona se abra a la posibilidad de que sea enternecida, que se dé la oportunidad, que ensaye la ternura de diferentes maneras, principalmente en las relaciones que cultiva con los niños y las niñas con los cuales trabaja, y con sus hijos e hijas. Decía José Martí: «Siendo tiernos elaboramos la ternura que hemos de gozar, porque sin pan se vive, pero sin amor no.» En la medida que somos tiernos, disfrutamos la ternura de los niños y las niñas que cuidamos y de nuestros hijos e hijas. Así que alistemos nuestro corazón al hacer la paz con nuestra historia de vida, y al cultivar ternura desde lo más profundo de nuestro ser. El primer ejercicio de relajación del cuerpo y fortalecimiento espiritual es una adaptación del que desarrolló Elisha Goldstein, el cual nos facilita que enternezcamos el corazón ante una situación difícil **pero no traumática.***

Meditación y perdón

Parte 1: *Piense en una persona, puede ser su hijo o hija, o un niño, niña o adulto, su pareja, o compañero de trabajo que le genera dificultades. Cuando decimos dificultades **no hablamos de trauma**, sino de alguien que le resulta irritante, molesto o pesado. Una vez que haya identificado a esta persona, cierre los ojos, y busque sentir la presencia de él o ella ahora. Con los ojos cerrados sienta el corazón de esa persona en su frente, escuche los latidos del corazón de esa persona.* (Relajación: 2 minutos de respiración consciente).

Parte 2: *Todavía sintiendo la presencia de esa persona, **para quienes se sientan listos**, envíe buenos deseos a esa persona por medio de la frase como: «Deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo.» Intente imaginar el rostro de esa persona frente a esta frase: «Deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo.»* (Relajación: 2 minutos de respiración consciente).

Parte 3: *Si le cuesta demasiado, empiece por enviar amor y bondad a usted mismo. Coloque su mano sobre su corazón, reconozca la dificultad del momento (sabiendo que los momentos difíciles forman parte de la vida) y dese esta muestra de cariño (Goldstein 2016). Empiece por decirse a usted mismo «Deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo.»* (Relajación: 2 minutos de respiración consciente).

Inspirar:

Descubrir la necesidad del perdón

Duración: 15 minutos.

Materiales: música.

Introducción: En grupos de tres personas pídales que compartan rápidamente qué hicieron esta semana por sus hijos (diferente a la rutina) y cómo sus hijos reaccionaron al decirles que los ama y se sienten orgullosos de ellos.

El juego de la culpa (Adaptado de InWent). El grupo camina en el salón libremente al ritmo de una música suave. De pronto, el facilitador, con el dedo índice y con severidad en el rostro, señala a una persona, fijamente, y todo el grupo hace lo mismo. Repiten esta acción tres veces. Luego, organice al grupo en un semicírculo, y pregúnteles: *¿Cómo se sintieron cuando todos los demás los señalaron?* (Duración del diálogo: 5 minutos). *¿Cómo se sintieron cuando ustedes señalaron a otros?* (Duración del diálogo: 5 minutos). Escuche con empatía y sin juzgar a los participantes. Después de escucharlos, invítenlos a sentarse cómodamente formando un círculo. Pídales que cierren los ojos y escuchen: *¿Alguna vez se han sentido señalados por los demás?* (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto). *¿Alguna vez han señalado a los demás?* (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto) *¿Cómo se sintieron cuando los señalaron?* (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto). *¿Cómo se sintieron al señalar a los demás?* (Duración de reflexión en silencio: 1 minuto). *A veces los demás cometen actos injustos e hirientes contra nosotros, y la memoria de dichos actos se queda alojada en nuestro corazón y hiere nuestro cuerpo. Pasa el tiempo, y si no hacemos nada para limpiar nuestro corazón del resentimiento, al igual que el cuerpo, se va enfermando y endureciendo. Qué importante es que limpiemos nuestro corazón haciendo la paz, o sea, que transformemos esas heridas en aprendizajes. Aprendamos a mirar el pasado*

sin dolor y sin rencor y vayamos más allá de la situación vivida, de modo que nos proyectemos hacia lo que somos, hacia nuestra identidad, hacia nuestro potencial y hacia nuestros sueños. Perdonar significa que no le damos a quien nos dañó el poder para que nos arrebatte la serenidad y la esperanza.

Vivir:

Para conocer cómo iniciar un proceso de perdón

Duración: 30 a 40 minutos.

Materiales: crayolas o rotuladores.

Experimentar un acto de perdón: Invite a que alguien lea la historia de David, descrita a continuación:

Nunca me había dado cuenta de que en realidad sentía un gran resentimiento por mi papá, siempre pensé que lo que sentía era decepción conmigo mismo. Cuando era niño me enseñaron a respetar, a honrar y a obedecer a mis padres. Pero para mi padre todo lo que yo hacía estaba mal. Al principio, tuve gran admiración por mi papá, por lo que él hacía, por lo que nos enseñaba, pero con los años me sentí triste conmigo mismo porque nunca era lo suficientemente bueno. Recuerdo que en una ocasión nos pidió que laváramos los platos. Me esmeré en hacerlo lo mejor que podía, y los coloqué todos amontonados para que se escurrieran. Cuando mi papá llegó, la pila de platos limpios y relucientes se desmoronó y

varios platos se quebraron. «¡Nunca vas a poder hacer nada bien!» —me gritó—. Esas palabras marcaron mi vida. Pero ahora me doy cuenta de que el problema no era mi incapacidad de hacer las cosas bien. Mi papá estaba espiritualmente herido, y ahora me doy cuenta de que ningún hijo podría ser suficientemente bueno para mi padre. Mi papá vivía infeliz consigo mismo. Ahora lo entiendo, que por más que me esforzara, siempre vería algo que tenía que criticar en mí.

Yo, David, veo a mi papá con compasión, porque me doy cuenta de lo que él sufría por dentro y, aunque me duele lo que me hizo, quiero perdonarlo por haber tratado de descalificarme una y otra vez durante años, porque mientras guarde odio contra él, sus palabras me seguirán lastimando. Pero, si lo perdono, sus palabras dejarán de lastimarme. Quiero perdonarlo para ser libre yo, y así un día pueda ayudarlo a él a perdonarse a sí mismo.

David, de 40 años, profesional, esposo y padre de dos hijos.

El perdón es un proceso que puede durar años, y pasa por varias etapas:

- a. **Conciencia de las heridas y de la resiliencia.** Coménteles: *En esta etapa aceptamos que otras personas nos hirieron, con o sin intención, y reconocemos de qué maneras estas heridas nos han afectado. Recuerden que el primer paso del Bálsamo de la Ternura fue que descubrieran a través del cuestionario de las EAN tanto sus heridas como su resiliencia que construyeron desde sus FFN. Recuerden que hicieron el ejercicio de «Montañas y Valles», para describir la adversidad y la resiliencia en su niñez y en su crianza. En los ejercicios individuales, hicieron una mariposa que les permitía volar hacia sus sueños, pues conciliaba la adversidad y la resiliencia de su vida. Cada uno de esos ejercicios les permitió generar conciencia de sus heridas, pero también de sus fortalezas.*
- b. **Conciencia de los sentimientos y pensamientos negativos que la ofensa generó en ellos en el pasado y en el presente.** Coménteles: *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. Recuerden que hicieron el «arcoíris de emociones familiares» para ver cómo las emociones que experimentaron en su crianza y educación se reproducían en los corazones de sus hijos e hijas o de los niños y las niñas que forman y educan hoy.

- c. **Comprender las circunstancias que llevaron a la otra persona a herirnos.** Coménteles: *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. **Comprender que el perdón es un acto de amor.** Explíqueles: *Comprendamos que 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. En la medida 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. Recuerden que escribieron una carta para su niño o niña interior, para afirmarlo 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 guarda en su corazón, y al generar serenidad, seguridad, paz y ternura.

- e. **El perdón es una elección.** Explíqueles: *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.

- f. **Comunicar el perdón.** Coménteles: *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 que sigamos 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 sanarse y de que no sigan hiriéndose a sí mismos y a los demás.*

- g. **Asumir el perdón.** Coménteles: *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.

¡Bríndeles la mejor noticia!: 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 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 en 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!

Invítelos a formar un círculo. Pídales que cada participante piense sobre la crianza que se ha pasado de generación en generación

en su familia. Pregunte: *¿Qué cadenas intergeneracionales tiene que romper?* (Duración de reflexión en silencio: 2 minutos). *¿En qué momento nos encontramos con respecto al proceso del perdón?* (Duración de reflexión en silencio: 2 minutos). Recuérdeles: **El perdón es una elección libre y genuina de cada persona** en el momento en el cual elija perdonar. (Duración de reflexión en silencio: 2 minutos).

Seguidamente indíqueles: *Para las personas que se sientan listas, las invito a que tomen un papel y crayolas, y dibujen las letras iniciales (nombre y apellido) de una persona que haya herido su corazón, y que consideren que están listas para perdonarla. Al lado dibujen un corazón y lo pintan con los colores que representan los sentimientos que guardan por estas personas.* Revise de nuevo con el grupo las etapas del perdón. (Duración de reflexión en silencio: 5 minutos).

Indíqueles: No todos las personas están listas para vivir todos los pasos del perdón, solo quienes deseen hacerlo. Al concluir, dígalos: Perdonar es reafirmar la esperanza de que el cambio es posible. Generar paz en nuestro corazón. Abrir las puertas de nuestro corazón para que fluya la ternura. Los invito a que guarden por un momento el papel en el que han trabajado con las iniciales, pues luego lo vamos a retomar.

Profundizar:

Para reforzar el sentido y propósito de nuestra vida

Duración: 30 a 45 minutos.

Materiales: no requiere.

Gestos de trascendencia: Prepare con anterioridad una cajita o funda para guardar las preguntas descritas abajo. Luego invítelos a sentarse en círculo, y póngales música alegre. Mientras la música suena, deje pasar la caja de mano en mano por el grupo. Cuando la música para, el participante que tenga la caja saca una pregunta, la lee en voz alta, y la contesta. El participante se queda con la pregunta, no la devuelve a la caja. La actividad se repite hasta que no queden más preguntas en la cajita o funda. Las preguntas son:

1. ¿Cuáles son las tres cosas que le dan sentido o propósito a tu vida?
2. ¿Podrías mencionar algo hermoso que Dios haya creado y por lo cual estás agradecido?
3. ¿Por cuáles características te gustaría que tu familia y amigos te recordaran cuando mueras?
4. ¿Podrías mencionar la última cosa que hiciste desinteresadamente por amor a otra persona?
5. ¿Cómo te ves a ti mismo dentro de diez años?
6. ¿Qué valores te gustaría que tus hijos e hijas o niños y niñas que cuidas practiquen

en la vida?

7. ¿Por quién crees que estarás agradecido en la fiesta de su centésimo cumpleaños?

Una vez concluida la actividad, explíqueles lo siguiente: *Cada una de las acciones mencionadas en este ejercicio ejemplifican lo que es la trascendencia. Hablemos un poco de aquellas cosas que valoramos al punto de entregarnos a nosotros mismos: Dios, nuestra familia, una causa humanitaria o misión personal. Una característica común de estas experiencias de trascendencia es que nos motivan a crecer como seres humanos en vez de «evitar fracasos» o pretender ser perfeccionistas. Cuando la ternura y amor está en primer lugar, el temor y la ansiedad pasan a segundo plano. Concluya agradeciendo la participación de todos/as.*

Apreciar:

Para reafirmar el inicio del proceso del perdón.

Duración: 15 minutos.

Materiales: una lata grande de metal y cerillos o encendedores - lumbre.

Reafirmar el sentido del perdón: Coloque una lata grande en el centro (en el salón o en el patio) y encienda un fuego. Pídales que en él dejen el dibujo que previamente hicieron

como símbolo de su deseo de perdonar y trascender. Concluya diciéndoles: Este es un acto simbólico, perdonar es un proceso, sin embargo, podemos tomar este primer paso del camino que nos lleva al perdón. Cuando todos hayan concluido invítelos a que todos se den la mano, luego tomados de las manos se van enrollando como haciendo un caracol de círculos concéntricos, sin soltarse las manos. La persona que queda en el centro comienza a moverse al ritmo de la canción **Gracias a la vida**. Luego, quienes están en el círculo más interno se mueven y cantan, y así se siguen moviendo hasta el círculo más externo. El grupo va encontrando el ritmo compartido. Cuando la canción concluya, todos dicen la Oración de la serenidad: «Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»

TALLER 8.

LA TERNURA COMO INSTRUMENTO DE LA LIBERTAD INTERIOR

Objetivo: El participante fortalece sus capacidades para asumir la ternura como instrumento de su libertad interior.

Relajar: Meditar para el perdón.

Practicemos la respiración de la siguiente manera: En los primeros cinco minutos, con cada inhalación mentalmente diremos: «perdón», y con cada espiración diremos: «paz». En los siguientes cinco minutos, con cada inhalación diremos mentalmente: «perdón», y con cada espiración diremos: «serenidad». En los últimos cinco minutos, para cada inhalación diremos mentalmente la palabra «perdón», y con cada espiración diremos la palabra «amor».

Inspirar

Escena fija de teatro imagen: Ternura trascendente. Para identificar cómo dejar una huella de ternura en nuestras relaciones con nuestros hijos e hijas. Indíqueles que harán un teatro sobre la ternura trascendente, o sea, aquella que es capaz de quedar registrada en las moléculas de los hijos e hijas, y así se pasa de generación en generación.

Los participantes comparten en grupos de tres o cuatro personas mediante la reflexión y el diálogo sobre cómo la ternura de sus padres, madres o adultos significativos quedó marcada en su vida, o sea, como un tatuaje emocional, que cada uno lleva en el corazón donde sea que vaya. Luego dialogan cómo pasan la ternura heredada por sus padres, madres y adultos significativos a la vida de sus propios hijos e hijas o niños y niñas que cuidan. Piensan en ejemplos concretos de cómo esta ternura se pasa de generación en generación. Luego de contar sus historias, el grupo escoge una de esas historias y la representa en una imagen «congelada» donde los actores se colocan como si fueran estatuas. Como son imágenes fijas no se pueden mover ni hablar. Una vez que hayan practicado sus posiciones y gestos corporales, regresan al grupo a presentar su imagen. Escogen un nombre para determinar esa escena-imagen.

Cada grupo pasa uno por uno a presentar su imagen congelada de «ternura trascendente». Entre grupo y grupo, invítelos a que se acerquen a las imágenes congeladas y «escuchen» lo que sienten, piensan y hacen. Cuando alguien quiera «activar» a una persona para que diga lo que siente (emociones y sentimientos), le toca los hombros, cuando desee que diga lo que piensa y sus ideas, le toca la cabeza, y cuando quiera que explique lo que está haciendo en ese momento le toca las manos. Solo un participante pasa a la vez y todos los demás escuchan lo que los personajes de la imagen sienten, piensan y hacen. Cuando todos los grupos hayan pasado, pídale a tres o cuatro participantes que compartan una lección que aprendieron a través de este ejercicio, y que cómo la piensan aplicar en la crianza y educación de los niños y niñas cuidan y forman.

Vivir

Duración: 1 hora.

Leen la reflexión del día.

Víctor Frankl, el psiquiatra que sobrevivió al holocausto y desarrolló la logoterapia, escribe lo siguiente: «**Lo único que no podéis arrebatarle 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 las niñas que cuidamos, al darles nuevos significados a las experiencias adversas que vivimos y al trascender (trascender significa ir más allá del momento actual). Además de evitar el dolor y el 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.

Póster de Visión - Trascendencia de la Crianza con Ternura. (Materiales: Pliegos de papel grueso o cartulina, materiales reciclables diversos, papel periódico o revistas usadas, papel de colores, tijeras, pegamento, rotuladores).

Con papel periódico y de revistas recicladas cada persona elabora un póster, que exponga el propósito trascendente de la Crianza con Ternura de los niños y las niñas. Entregue a cada participante un papelógrafo, en el

centro de él escriben, en una frase corta, el propósito trascendente que encuentra para la Crianza con Ternura de los niños y las niñas. Luego, busca figuras que le ayudan a expresar cómo se mira este propósito trascendente. Además, identifica qué acciones se pueden llevar a cabo para alcanzar dicho propósito, y qué acciones debe cambiar para alcanzar mejor ese propósito trascendente. Cuando cada participante haya avanzado lo lleva consigo a casa para seguir trabajando en él junto con su familia. En la siguiente semana, trae consigo el póster con los aportes de los miembros de su familia para compartirlo con el grupo.

Profundizar

Escuchar para sentir y comprender

Explíqueles: Para recibir los aportes de los familiares sobre cómo mejorar nuestras prácticas de crianza a partir de la ternura, es importante que escuchemos con empatía. Esta actividad ayuda a que practiquemos formas de empatía y de escucha a otros. (Duración: 30 minutos. Materiales: no requiere).

Instrúyalos: *Hagan una lista de preguntas y frases que puedan usar para «comprender y sentir» mejor a las demás personas cuando se encuentren en una situación difícil con ellos (busquen que sean preguntas abiertas, que no acusen o juzguen a los demás). Anote cada una de las frases o preguntas en las carteleras.*

Un participante simula ser una persona con un problema de la vida real con un hijo/a, un hermano/a o con su pareja. Uno de los facilitadores del grupo actúa como el familiar que «escucha y entiende». El participante comienza a compartir el problema que tienen. El facilitador que lo escucha, pide apoyo del grupo para que levanten las carteleras con frases que le puedan servir para escuchar empáticamente. El facilitador escucha y dialoga empáticamente con el participante mientras busca apoyarlo de manera solidaria. Una vez que hayan concluido la primera escena, el facilitador pregunta cómo se sintió el participante que compartía su problema. Luego pide a los demás participantes que brinden sugerencias para la escucha y diálogo empático. Para concluir con la primera escena, el facilitador brinda dos o tres minutos para que los participantes anoten en un papel una lección aprendida a través de este ejercicio y mencionen cómo podrían practicarlas en la crianza o educación de los niños y las niñas. El facilitador pide a dos o tres participantes que lean sus lecciones y cómo van a ponerlas en práctica con los niños y las niñas que cuidan. El ejercicio se repite dos veces más, con otros participantes, y siempre se concluye con las lecciones aprendidas y cómo aplicarlas con la crianza y educación de los niños y las niñas.

Apreciar:

Para hacer una autoevaluación

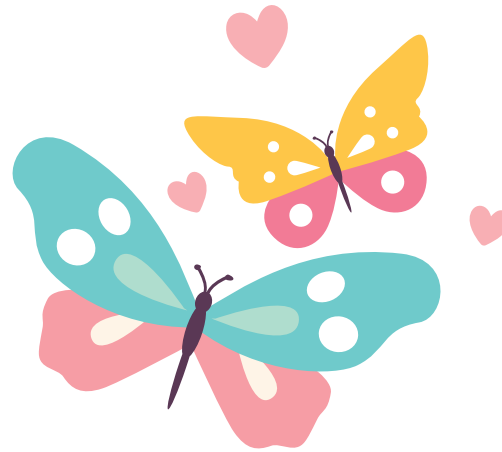
Autoretrato

Duración: 10 minutos)

Invite a los participantes a hacer un autorretrato. Luego, en grupos de tres personas comparten sobre las siguientes preguntas hablando de sí mismos como si hablara con su autorretrato: ¿Qué ha aprendido esta persona hasta ahora? ¿Cómo va con su proceso de sanar y perdonar? ¿Qué siente que aún le falta hacer o aprender? Terminan con un tiempo de oración o reflexión silenciosa.

Escuchan la canción Yo quiero ser como tú porque él quiere ser como yo - con los ojos cerrados.

Cierre la sesión con la Oración de la serenidad:
«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»



TALLER 9.

BIENAVENTURADO ES EL CORAZÓN ENTERNECIDO

Objetivo: El participante adquiere capacidades fortalecidas para interactuar con ternura con los niños y las niñas que ama y cuida.

Relajar:

Para reafirmar nuestra ternura para el bien de los demás

Duración: 10 minutos.

Comparta las orientaciones:

Practiquemos la respiración de la siguiente manera: Con la mano derecha sobre el corazón y con los ojos cerrados, en los primeros cinco minutos, con cada inhalación mentalmente diga: «ternura», y con cada espiración diga: «armonía». Los siguientes cinco minutos, con cada inhalación diga mentalmente: «ternura», y con cada espiración diga: «reconciliación». Los últimos cinco minutos, para cada inhalación diga mentalmente: «ternura», y con cada espiración diga: «comunidad de amor».

Inspirar:

Póster familiar de la «ternura trascendente»

Nuestra visión de la Crianza Trascendente

Duración: 20 minutos)

Invite a todos los que recordaron traer consigo su póster de la «ternura trascendente» que lo expongan en las paredes o el piso. Luego, invítelos a que caminen por el salón y lean los pósteres de los otros (Duración: 6 a 7 minutos para que los participantes lean los pósteres). Seguidamente, en un círculo, solicíteles que dos o tres personas compartan sobre lo que aprecian de los pósteres de sus compañeros. Luego, solicite a tres o cinco participantes que compartan una lección aprendida generada por la experiencia familiar de construir el póster de la «ternura trascendente». El facilitador concluyen diciendo: cada lección aprendida sobre la ternura que pongamos en práctica en la relación con nuestros hijos e hijas y los niños y las niñas que cuidamos dejan una huella trascendente de ternura, que ellos llevarán en sus corazones y transmitirán a sus hijos e hijas y nietos y nietas, y así de generación en generación.

La fórmula del bálsamo de la ternura

(Duración: 20 minutos): Inicie esta actividad

diciendo: Para ser cuidadores de niños y niñas también tenemos que cuidarnos a nosotros mismos. Para eso, la primera persona que debe experimentar el Bálsamo de la Ternura es usted, ¡el cuidador! Le invito a que desarrolle su fórmula personalizada del bálsamo de la ternura y las indicaciones de uso en su vida. A cada participante le entrego una hoja en blanco, para que escriba en ella, en línea vertical, la palabra ternura. Luego, con cada letra de la palabra ternura el participante escribe el nombre de un ingrediente de la fórmula del Bálsamo de la Ternura. Por ejemplo, la letra «T» puede ser tiempo, ternura o tenacidad. La letra «E» puede ser empatía, encuentro, y así sucesivamente anota un ingrediente para cada letra de la palabra ternura. Finalmente, cada participante escribe la prescripción del Bálsamo de la Ternura. Por ejemplo: «Aplique el Bálsamo de la Ternura, tres veces al día, al amanecer, antes de despertar a sus hijos e hijas, en la tarde cuando los extraña en su trabajo, y al regresar a la casa después del trabajo. Agregue una dosis adicional antes de resolver conflictos con sus hijos e hijas». Bríndeles diez minutos para que cada persona desarrolle la formulación e instrucción para el uso de su Bálsamo de la Ternura. Cuando todos hayan concluido, invítelos a que de tres a cinco participantes compartan lo que han desarrollado. Después de la última presentación el facilitador pide que guarden sus trabajos en

su folder, y agradece la participación de cada uno.

Vivir:

Desarrollar compromisos con la práctica diaria de la ternura

Duración: 15 minutos

Sembrar la ternura en los demás

(Duración: 20 minutos). Organice grupos de tres personas para que conversen sobre la siguiente inquietud: Si nuestros hijos e hijas son el terreno fértil para sembrar la semilla de la ternura, ¿qué tendríamos que hacer para que esta semilla de ternura germinara en el corazón de nuestros hijos e hijas y dieran mucho fruto?

Después de que hayan generado varias ideas en grupo, cada persona dibuja un árbol con frutos. En las raíces escriben cinco acciones que se comprometen a implementar en la práctica cotidiana de la Crianza con Ternura. En cinco frutos, escriben cómo pueden ver que la ternura florece en la vida de sus hijos e hijas. En el plenario, invite a que cinco personas compartan sus compromisos de Crianza con Ternura, y los indicadores de que la ternura está floreciendo en la vida de sus hijos e hijas

y los niños y las niñas que cuidan. Concluya solicitándoles que guarden sus dibujos en su carpeta, y agradézcales su participación.

Profundizar:

Para analizar nuestras habilidades de ayudar a otros

Duración: 25 minutos Materiales: hojas de papel y rotuladores

Explique: Ayudar a otros a que se vean con «ojos de ternura» significa que primero ellos mismos deben sentir que nosotros los vemos con ternura. Lean juntos estos tres pequeños poemas y en tres grupos coméntenlos: ¿Qué me hace sentir y pensar este poema? ¿Cuál es el mensaje central que tiene para mí?

Anoche cubrí

A mis hijos dormidos

A la luz de la luna y al ruido del mar.

Watanabe Hakusen (1913-1969)

Una Semilla bastará

Para ver el amor

Que habita en la tierra.

Luis Cruz-Villalobos (Haikus A mis hijos)

*Tengo una pequeña flor
nacida sin darme cuenta
en medio del corazón...*

*...Es delicada y se muere
sin cuidados y sin mimos.*

Carlos Etxeba

(Tengo una pequeña flor)

Dibuje la silueta de la palma de su mano en una hoja de papel y escriba en cada dedo cuáles son algunas de las cualidades positivas que cada quien tiene como persona. Luego, en el grupo, cada uno comenta de esas cualidades y responde a la pregunta: ¿Cómo puedo usar esas cualidades para ayudar y cuidar a otros desde la ternura y prevenir experiencias adversas en su vida? Para concluir, invite a que una persona de cada grupo comparta lo que escribieron en el grupo. Concluya reafirmando la importancia de poner nuestra ternura al servicio de los demás, tanto en la familia como en la comunidad de amigos que cultivamos.

Apreciar:

Para reconocer la interdependencia que tenemos con los demás

Duración: 15 minutos.

Material: no requiere.

Desatar nudos: Los participantes se organizan en grupos de ocho a doce personas. Todos se colocan formando un rueda, hombro con hombro y toman la mano de dos personas (no pueden agarrar a la misma persona con las dos manos, tampoco pueden agarrarle la mano a alguien que esté a la par). Cuando todos se hayan entrelazado las manos, el grupo intenta «deshacer» el nudo, pero sin que se suelten de las manos. Pueden pasar por encima o por debajo de los demás. Al finalizar, compártales que en la vida vamos a enfrentar muchos problemas, pero, si los resolvemos sin «soltarnos» unos de otros con solidaridad, los resultados que obtendremos serán mejores.

Invítelos a escuchar en silencio la canción - La canción de la ternura – Mercedes Sosa

Concluyen la reunión con la Oración de serenidad: *«Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»*



TALLER 10.

CELEBRACIÓN DE LA TERNURA

Objetivo: El participante construye una reflexión significativa de su aprendizaje durante el proceso.

Relajar: Meditación para la ternura.

Duración: 15 a 20 minutos

Materiales: No se necesitan materiales

Practiquen la respiración de la siguiente manera: Invite a cada participante a quitarse los zapatos y medias, y a apoyar los pies desnudos sobre el piso. Para evitar el frío, pídeles que se cubran con una mantita en los hombros. Seguidamente, invítelos a que cierren los ojos y sientan los pies sobre el piso que los sostiene, diciendo: *Somos agradecidos por el piso que nos sostiene y que nos brinda el apoyo para poder caminar hacia los demás con ternura, generosidad y fraternidad. Así como el piso nos sostiene, los amigos y amigas son como tierra*

firme para nosotros. Que los lazos de amistad cultivados sean como el apoyo que necesitamos para andar en el camino de la ternura. Luego, invítelos a hacer el ejercicio de respiración. En los primeros cinco minutos, con cada inhalación mentalmente diremos: «ternura», y con cada espiración diremos: «para los niños y niñas». En los siguientes cinco minutos, con cada inhalación diremos mentalmente: «ternura», y con cada espiración diremos: «para toda la creación». En los últimos cinco minutos, con cada inhalación diremos mentalmente la palabra «ternura», y con cada espiración diremos: «Gracias Dios».

Inspirar

Tarjetas de Ternura para amigos secretos: Para reafirmar y celebrar la participación de cada participante en el Bálsamo de la Ternura.

Duración: 40 a 50 minutos.

Materiales: para reutilizar, como revistas, periódicos, telas, etcétera. También hojas y cartulinas en blanco, tijeras, pegamento, adornos para tarjetas).

Todos escriben sus nombres en un pedazo de papel y los depositan en una bolsa y los revuelven. Cada participante retira un papel con un nombre, y lo guarda como un secreto para que nadie se entere quién es la persona

que le tocó. Si el participante saca su propio nombre, lo devuelve a la bolsa, y vuelve a sacar otro nombre, que no sea el suyo. La consigna es que cada participante elabore una tarjeta especial para la persona cuyo nombre le apareció en el papel. En ella escriben un poema corto y/o una nota de ánimo para que siga adelante en este nuevo camino de la ternura. Cuando todos hayan concluido sus tarjetas, se organizan en un círculo y el facilitador anuncia la siguiente consigna de la actividad: Sortearé el nombre del primer participante. Él o ella pasará adelante y expresará tres características de la persona para quien elaboró la tarjeta. Los demás participantes adivinarán quién es el amigo secreto. Cuando la persona haya sido identificada correctamente, pasa al frente, y repiten la actividad hasta que todos hayan recibido una tarjeta de ternura.

Vivir

(Material: Pliegos de papel de colores en forma de pétalos y centro de la flor; marcadores, música instrumental de fondo). Complete la evaluación de salida de las relaciones parentales y el cuestionario de evaluación que aparece al final.

Cada participante comparte una reflexión sobre esta pregunta: ¿En qué cambié durante estas semanas?

Flor para la evaluación de procesos: Luego, los facilitadores entregan pétalos de colores del tamaño de medio pliego de papel para rotafolio, uno para cada participante. En el centro colocan un círculo de cartulina que representa el centro de una flor; y todos los pliegos forman los pétalos con los que armarán la flor. En cada pliego coloque un aspecto por evaluar y cada persona escribirá sus opiniones mientras se pasea por la habitación escribiendo con rotuladores sus ideas. Los aspectos por evaluar en cada pétalo son: Facilitadores, lugar de las sesiones, el trabajo en equipo y cada uno de los diez temas.

Profundizar

Con todo el grupo reunido formando un círculo, cada participante tiene la oportunidad tanto de mencionar lo que más le gustó del tiempo que compartió como de proveer recomendaciones para el mejoramiento de la caja de herramientas Bálsamo de la Ternura

Apreciar

Al terminar, el grupo forma un círculo alrededor de la flor, se toman de la mano y cada uno expresa lo que sienta en su corazón que debe decir.

Abrácense y hagan ademanes, gestos y movimientos con la canción – Color esperanza – Diego Torres

Entrega de certificados de participación para todo los participantes. Lleve a cabo una celebración pública con el grupo de participantes, y en ella entrégueles un diploma de participación. Además, pueden compartir algunos testimonios personales y proyectar fotografías de todo el proceso. Debe ser un tiempo para celebrar con los hijos, cónyuges o amigos.

Se cierra la sesión con la Oración de la serenidad: «Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.»

Tiempo de fraternización para compartir la vida, los alimentos y refresco.

Bibliografía

Anda, S. R., Edwards V. J., Felitti V. I., Whitfield C. L., S. R. Dube, and Williamsom. «Childhood abuse, household dysfunction, and indicators of impaired work performance». The Permanente Journal, 2004: 30-38.

Barreto, Alberto. «Terapia Comunitaria». Instituto Venezolano de Investigación de Prout, 2011: SP.

Beck, Aarón. Terapia cognitiva de la depresión. España, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1983.

Boal, Augusto. Teatro del Oprimido. New York: Theatre Communications Group, 2013.

Cáandarle, Javier. Guía de lecturas para cultivar la quietud. Buenos Aires: Ediciones, 2016.

Center on the Developing Child. «Center on the Developing Child University of Harvard». Excesive Stres Disrupts the Architecture of the Developing Brain. 2014. http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf.

Center on the Developing Child University of Harvard. «Center on the Developing Child, Harvard University». The Science of

Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain. 2012. <http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>.

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

Clarín. «Mi mamá la mató». Clarín, abril 27, 2015.

Cussianovich, Alejandro. «Educando desde una pedagogía de la ternura». Lifejant, julio 2005: p. 28.

Diario Listín. «Diario Listín. Noticia 20 de noviembre, 2014». Diario Listín, noviembre 20, 2014.

Felitti Vincent, Robert Anda, Dale Nordenberg, et al. «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults». American Journal of Preventive Medicine, 1998: pp. 245-258.

Felitti, V. y otros. «Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adultis». American Journal of Preventive Medicine, 1998: pp. 245-258.

Fromm, Erich. Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica, 1953.

Gilligan, James. Para una teoría de la violencia: Enfoque epidemiológico de la violencia. San Salvador: Asociación Bienestar Yek Ineme, 2001.

—. Preventing Violence (Prevención de la Violencia). Londres: Thanos and Hudson, 2001.

Goldstein. Descubre la felicidad con mindfulness. Buenos Aires: Paidós, 2016.

Grellert, Anna Christine. «Crianza con Ternura». En Crianza con Ternura, Anna Christine Grellert, pp. 39-50. México D. F.: CUPSA, 2016.

Hoffman, M. L. Empathy and moral development - Implications fo caring adults. New York: Cambridge, 2001.

Jimenez, Manuel, Roy Wade, Yong Lin, Lesly Morrow, and Nancy Reichman. «Adverse Experiences in Early Childhood and Kindergarden Outcomes». Pediatrics, enero 2016.

Martínez-Gayol, Nuria. Un espacio para la ternura. Miradas desde la Teología. Madrid: Comillas, 2006.

Maturana, Humberto Romesin. Amor y Juego. Fundamento olvidados de lo humano desde el patriarcado a la democracia. Santiago: Comunicaciones Noreste, 2003.

Milenio. «Procuraduría de la Familia asume el control del caso de dos menores quemadas por sus padres». Milenio, 23 de diciembre, 2009.

Nakazawa, Donna Jackson. Childhoos disruptes: how your biography becomes your biology, and how you can heal. New York: Atria Books, 2015.

National Scientific Council on the Developing Child. Center on the Developing Child at Harvard University. 2004. <http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>.

Panksepp, J., and L. Biven. The archeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotions. New York: Norton, 2012.

Pérez, Orozco Amaya. Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. Madrid: MAPA, 2014.

Pichon-Riviere, Enrique. Teoría del Vínculo. Buenos Aires: Nueva Visión, 2000.

Rhodes, Jean E. Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth (The Family and Public Policy). Cambridge: First Harvard University Press, 2002.

Rifkin, J. The empathic Civilization. The Race to Global Consciouness in a World of Crisis. New York: Penguin, 2009.

Rovati, Lola. «Acariciar al recién nacido sana los efectos del estrés en el embarazo». Bebés y más, s. f.

Shimpf-Herken, Ilse. Descubriéndonos en el otro: estrategias para incorporar los problemas sociales de la comunidad en el currículo escolar. Santiago de Chile: Lom Ed., 2002.

Shonkoff J. P., Garner A. S., and et al. «The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress». Pediatrics, 2012: pp. 232-246.

Susan D. Hillis, Robert F. Anda, Vincent J. Felitti. «Adverse Childhood Experiences and Sexually Transmitted Diseases in Men and Women: A retrospective study». Pediatrics, 2000: 6.



