

10. Anexos

Anexo A. – Consentimiento Informado.....	2
Anexo B. – Encuesta previa para detectar necesidades	7
Anexo C. – Categoría de sexo.....	18
Anexo D. – Categoría de edad	19
Anexo E. – Categoría de cuidado	20
Anexo F. – Categoría de motivación.	21
Anexo G. – Cronograma de actividades	22
Anexo H. – Canasta de Vida.....	35
Anexo I. – Qué Recojo Y Qué Hay En M Canasta De Vida	36
Anexo J. – Florecer Con Compasión	37
Anexo K. – La Escalera De (Nombre De Cada Participante) Que Llega Al Árbol.....	38
Anexo L. – Mirar Distinto Para Sentir Distinto.....	39
Anexo M. – Qué Suelto Y Que Hay En Mi Canasta	40
Anexo N. – Anclas Emocionales	43
Anexo O. – Transcripciones de actividades.....	44

Anexo A. – Consentimiento Informado

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CANASTA DE VIDA

Este documento de consentimiento informado está dirigido a los participantes del programa de educación emocional *Canasta de Vida*. Por favor, lea cuidadosamente la información que a continuación se describe sobre el estudio de investigación. Siéntase en completa libertad de preguntar al personal del estudio todo aquello que no entienda. Una vez haya comprendido la información, se le preguntará si desea participar del estudio. Si decide hacerlo, deberá firmar este documento y recibirá una copia. Si decide no participar, su información no será tomada en cuenta para la realización del estudio. Recuerde que su participación es voluntaria y en cualquier momento podrá retirarse y retirar sus datos del proyecto si así lo desea.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO:

En el programa de educación emocional *Canasta de Vida* se realizarán 5 actividades principales, las cuales buscan sensibilizar a los participantes en competencias emocionales como la autoestima, el afrontamiento y la autogeneración de emociones positivas en aras de una resignificación de eventos que son difíciles de llevar por parte de ustedes en su rol de cuidadores.

OBJETIVO DEL ESTUDIO

Sensibilizar a los cuidadores de adolescentes en situación o comportamiento de riesgo para que, a través de herramientas desde la autoestima, el afrontamiento y la autogestión de

emociones positivas, puedan resignificar sus vivencias emocionales complementado con inteligencia espiritual.

¿POR QUÉ FUE USTED ELEGIDO PARA PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO?

La población del presente programa de educación emocional son cuidadores mayores de edad pertenecientes a la comunidad católica EMAÚS.

¿CÓMO SERÁ SU PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO?

Su participación consiste en asistir a las actividades del programa y permitir el uso responsable de la información emocional que usted decida compartir. Las actividades incluyen:

Encuentro presencial grupal, en un espacio seguro acordado previamente para garantizar comodidad, tranquilidad y privacidad.

Desarrollo de cinco actividades emocionales, en las que se utilizarán materiales como plastilina, papel, colores u otros elementos simbólicos.

Registro voluntario de algunas reflexiones, ya sea por escrito o mediante audio, únicamente con el fin de conservar fidelidad en el análisis cualitativo del proyecto.

Participación en ejercicios de reflexión personal y grupal, que no implican evaluaciones psicológicas, clínicas ni médicas.

Eventual solicitud de retroalimentación sobre su experiencia en el programa.

En ningún momento se realizan procedimientos médicos, físicos invasivos ni pruebas clínicas.

BENEFICIOS

A nivel personal: Podrá acceder a herramientas de alfabetización emocional, afrontamiento y resignificación de experiencias.

Podrá participar en espacios de acompañamiento emocional y espiritual que pueden generar alivio, claridad y fortalecimiento personal.

A nivel colectivo: Los resultados podrán orientar nuevos programas de apoyo para cuidadores en contextos similares.

Incentivos: Este estudio **no ofrece beneficios económicos** ni compensaciones materiales.

RIESGOS

No existen riesgos físicos ni clínicos derivados de su participación. Sin embargo, algunas actividades pueden generar movilización emocional, ya que implican reflexiones sobre experiencias personales. Esto es normal y hace parte del proceso. El programa contempla estrategias para mitigar este riesgo, como: acompañamiento respetuoso, posibilidad de pausas y libertad para no participar en una actividad específica si así lo desea

COSTOS

Participar en este estudio **no tiene ningún costo** para usted. No se otorgarán pagos ni beneficios económicos por la participación.

MANEJO DE DATOS PERSONALES Y DATOS DE INVESTIGACIÓN

La información que usted proporcione será tratada con **estricta confidencialidad**, siguiendo la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales. Sus datos serán **anonimizados** en los informes, es decir, no aparecerá su nombre ni información que permita identificarlo. El acceso a los datos estará limitado exclusivamente al equipo investigador. Todos los registros se almacenarán de manera segura, protegidos con contraseña, y serán eliminados una vez finalice el estudio. No habrá transferencia internacional de datos. Si se realizan fotografías, videos o

grabaciones de voz, se le informará con anticipación y **solo se usarán para fines académicos internos**, nunca se publicarán sin autorización adicional.

DIVULGACIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos del estudio se presentarán de forma **confidencial** en un informe académico y, eventualmente, en escenarios educativos o investigativos. En ningún caso se revelará su identidad ni información personal.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación es totalmente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión y sin que esto afecte la relación con el equipo investigador o la comunidad. Si decide retirarse, podrá solicitar que toda la información que haya entregado sea eliminada del estudio.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, _____, mayor de edad, declaro que: He leído y comprendido la información contenida en este documento. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas claras. Acepto participar de manera libre y voluntaria en el programa Canasta de Vida.

ESPACIO PARA FIRMAS**PARTICIPANTE:****Firma:****Nombre:****Tipo de documento:** CC () Otro () Cuál: _____**Documento Identidad:****Fecha firma (_ / _ / ____)****ESPACIO RESERVADO PARA EL INVESTIGADOR**

Como Investigador principal del Proyecto de Investigación *Canasta de Vida* me comprometo a guardar la identidad de _____ como participante. Acepto su derecho a conocer el resultado de todas las pruebas, encuestas o cuestionarios realizados y a retirarse del estudio a su voluntad en cualquier momento. Me comprometo a manejar los resultados de esta evaluación de acuerdo a las normas para la realización de esta investigación: Resolución 8430 de 1993, Resolución 2378 de 2008; Ley 1581 de 2012 para la protección de datos personales.

Anexo B. – Encuesta previa para detectar necesidades

Nombre completo	Género	Edad	¿a quién cuidas actualmente?	¿Qué te motiva a participar en este programa?
	Hombre	51	Hijos	Aprendizaje
	Mujer	46	Mis hijos Juan Martin y Sara María	Quiero ser una buena cuidadora para ellos
	Mujer	39	Mamá de 2 hermosas hijas	Aprender herramientas que orienten la crianza hoy en día
	Mujer	46	Una amiga	Aprender y conocer más sobre el programa
	Mujer	45	mis hijos (18 y 11 años)	Los cambios abruptos de ánimo, la falta de confianza
	Mujer	39	MIS HIJOS MATHIAS Y ANA SOFIA	EL FUTURO DE MIS HIJOS Y LA FORMA COMO LES ESTOY TRASMITIENDO

			MI FORMA DE EDCUARLOS
Mujer	21	A mi familia	Tener herramientas para acercarme a Dios
Mujer	33	Acompaño emocionalmente a mis sobrinos	Fortalecer mis conocimientos para apoyar a los NNA de mi familia
Mujer	46	3 hijos y mi padre	Hijo mayor en situación de drogas e intento de suicidio
Mujer	34	Soy docente de estudiantes de grado decimo y once. También madre de un hijo adolescente	Intentar conectar mejor con los estudiantes y sus problemáticas
Mujer	37	Mi hijo RJ	Para poder seguir guiando su vida espiritual y ayuda en cierta manera a un diagnóstico que tuvo a sus 7 años que en este momento puede estar silencioso

	Mujer	37	Dos adolescentes y hago servicio con jóvenes RJ	Como tratar a mis adolescentes cuando se sienten solos, deprimidos o ansiosos.
	Mujer	40	Popayán	Ayudar a mi familia
	Mujer	39	Mi hija Adolescente	Adquirir conocimiento y ser una buena guía para mí hija
	Mujer	62	Hijo,	Su sanidad física y espiritual
	Mujer	51	Tengo contacto con muchos jóvenes en riesgo	El manejo espiritual de este programa
	Mujer	36	Cuido de manera directa a mi hijo de 14 años, soy una figura importante en la vida de mi sobrina de 11 años y comparto varias horas a la semana	Me motiva mucho el aprendizaje a adquirir y los beneficios que este puede traer sobre mi hijo, mi sobrina y mis estudiantes.

		con estudiantes pre adolescentes.	
Mujer	44	2 niños, 1 niño de 11 y una de 2	Ser mejor madre
Mujer	45	Trabajo en salud y me parece interesante el tema por muchos adultos que se atienden	Me parece muy interesante el tema, ya que hoy en día estamos llenos de esos problemas
Mujer	30	Mi hijo	Saber cómo poder llevar una crianza en este mundo
Mujer	34	Hija	tener herramientas para poder guiar a mi hija
Mujer	45	Sobrina	Mi sobrina Anny Valeria, quien tiene temas muy complejos por la muerte de su papá y ausencia de mamá
Mujer	40	████████ ██████████ ████████ ██████████	Tener una guía para ayudar en su formación

	Mujer	41	Mi hijo	Quiero que mi hijo tenga un verdadero apoyo, por parte mía, que soy una madre soltera
	Mujer	46	2 hijos	Pautas de crianza, establecer limites
	Mujer	39	Mi hija	Tener herramientas para guiar a mi hija en su adolescencia y guiarla hacia la unión con Dios. Así como también a los jóvenes de mi familia y como profesional en psicología ayudar a los adolescentes en fortalecer su inteligencia espiritual.
	Mujer	38	2 hijos	Tengo un hijo adolescente con problemas de depresión

	Mujer	37	Mi hija	Escuche el testimonio de Valentina y sé que el programa me va a servir para el proceso de salud que llevo con mi hija.
	Mujer	44	A jóvenes de confirmación	Poder dar un mejor acompañamiento a los chicoa
	Mujer	30	Niños de primera comunión	Para un mejor acompañamiento a los niños
	Mujer	62	Madre y adolescente	Conocer métodos, herramientas y/o procesos para apoyar de manera más efectiva, tanto a mi madre (81 años) como a mi hijo (15 años)
	Mujer	39	3 hijos	Tengo un hijo adolescente, un preadolescente y un niño

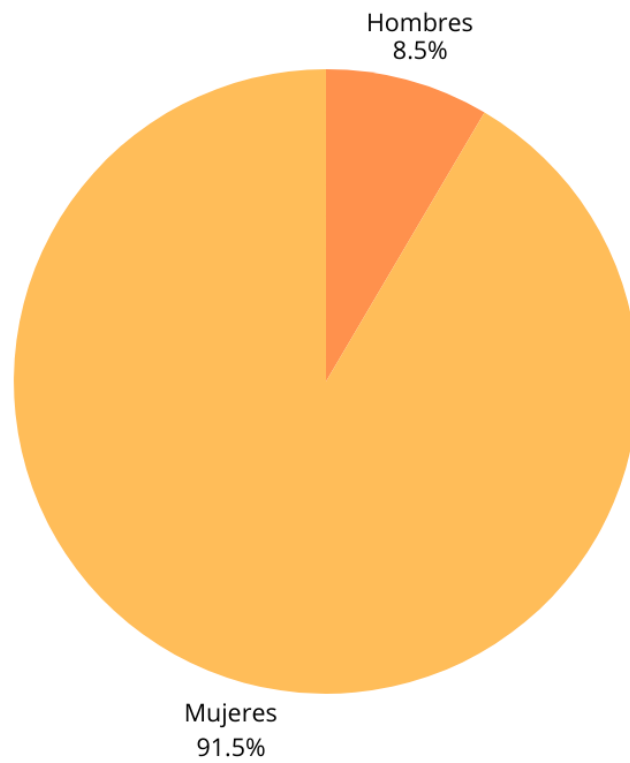
	Mujer	44	A mi hija [REDACTED]	Tener herramientas para enfrentar la depresión y ansiedad de mi hija
	Mujer	54	A mis hijos	Tengo hijos y es importante guiar y cuidar
	Mujer	33	Mi hija	Me interesa demasiado aprender como manejar esa clase de situaciones, las palabras adecuadas, que actitud tomar, etc.
	Mujer	39	[REDACTED]	Tener más conocimiento para cuando se me presente una situación saber actuar de una manera adecuada
	Mujer	48	Hijos. Abuela	Formación y seguimiento espiritual

	Mujer	53	Mis hijas	A prender cada día mas
	Mujer	48	Niños	Fortalecerme espiritualmente en el cuidado
	Mujer	51	hijo	Porque nuestros niños y jóvenes están siendo muy atacados y necesitan de nuestra ayuda
	Mujer	40	Hijo adolescente 16 años	Aprender estrategias para el cuidado de mi hijo y actuar frente a diferentes situaciones !
	Hombre	44	Hijastra	Saber más sobre la salud emocional
	Mujer	47	HIJO	NECESIDAD DE AYUDARLO
	Hombre	62	Mi Hija	Tener herramientas para ayudar efectivamente
	Mujer	55	A mi hijo	El poder entender a este joven y como

			debo continuar con el
Mujer	37	Mis hijos	El proceso de crianza y mi rol como docente
Hombre	61	Hijo	la necesidad de conocer sobre las afectaciones que sufren los jóvenes muchas veces por creer que se está haciendo un adecuado proceso de acompañamiento con nuestros hijos y la realidad es que podemos tener muchas falencias de cuidado sin saberlo
Mujer	41	2 hijos	Conocimiento y herramientas para guiar a mis niños y a los otros niños de mi entorno

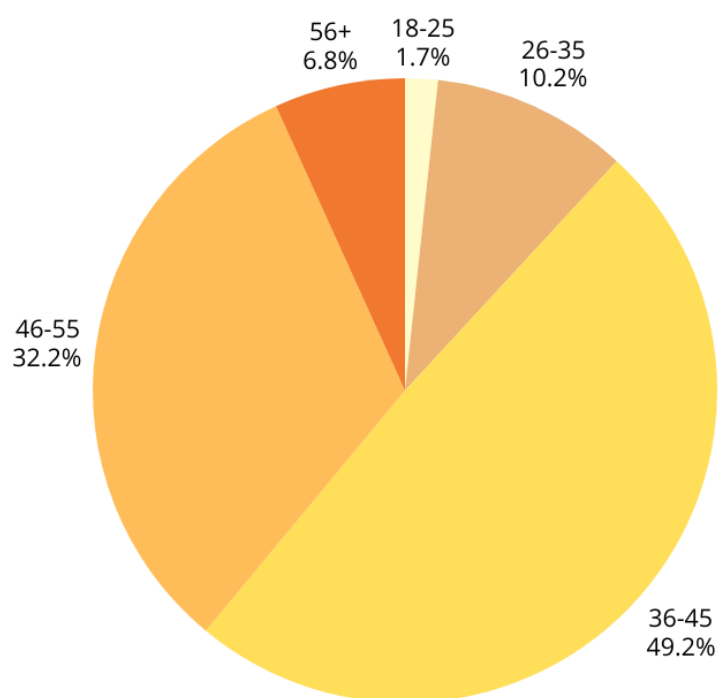
	Mujer	47	Hija	Darle bases espirituales para que se acerque más a Dios
	Mujer	44	██████████ █████	Mi familia
	Mujer	41	Hija	Mi madre y mi familia
	Mujer	39	Hijos	La inteligencia espiritual
	Mujer	45	Hijos de 23 y 8 años	Llevar a mi hijo por el camino de Dios, sufre de ansiedad
	Mujer	51	A mi hijo ██████████ ██████████	El cuidar de mi hijo de manera adecuada y coherente desde esa parte espiritual
	Hombre	48	Hijos	Amor
	Mujer	46	Por el momento no	El programa de catequesis

	Mujer	50	Hijo - [REDACTED] [REDACTED]	Quiero que mire la vida de una manera diferente, que le dé valor y se acerque a Dios
	Mujer	43	Mis padres, hijos	Adquirir nuevos conocimientos para servicio
	Mujer	47	No tengo personas a mi cargo actualmente	Actualizarme, disposición de aprendizaje siempre

Anexo C. – Categoría de sexo

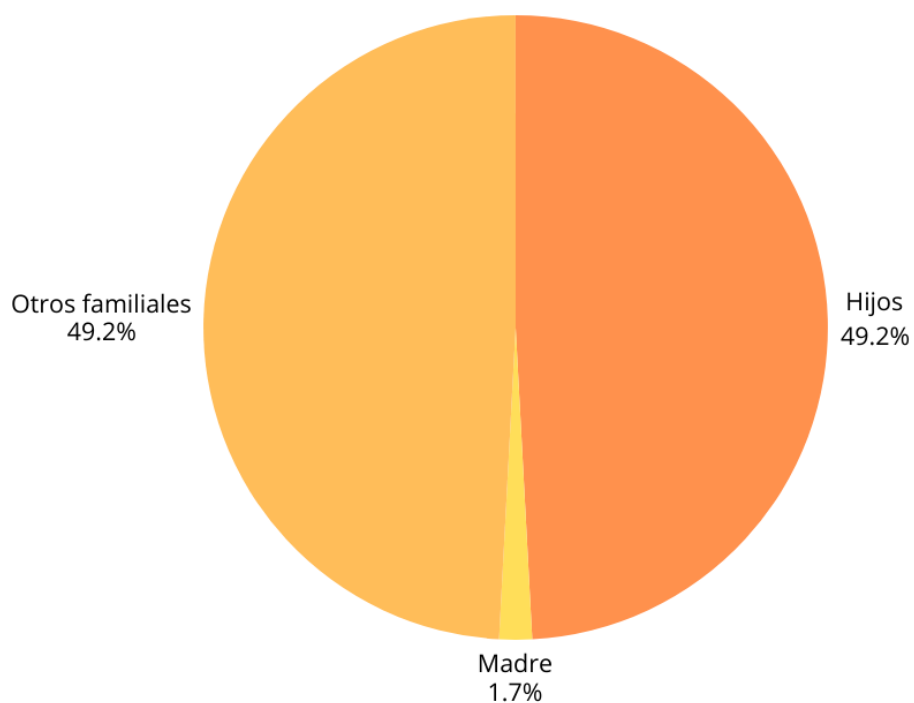
Sexo	Porcentaje	Número de personas
Mujeres	91,5 %	54 personas
Hombres	8,5 %	5 personas

Anexo D. – Categoría de edad



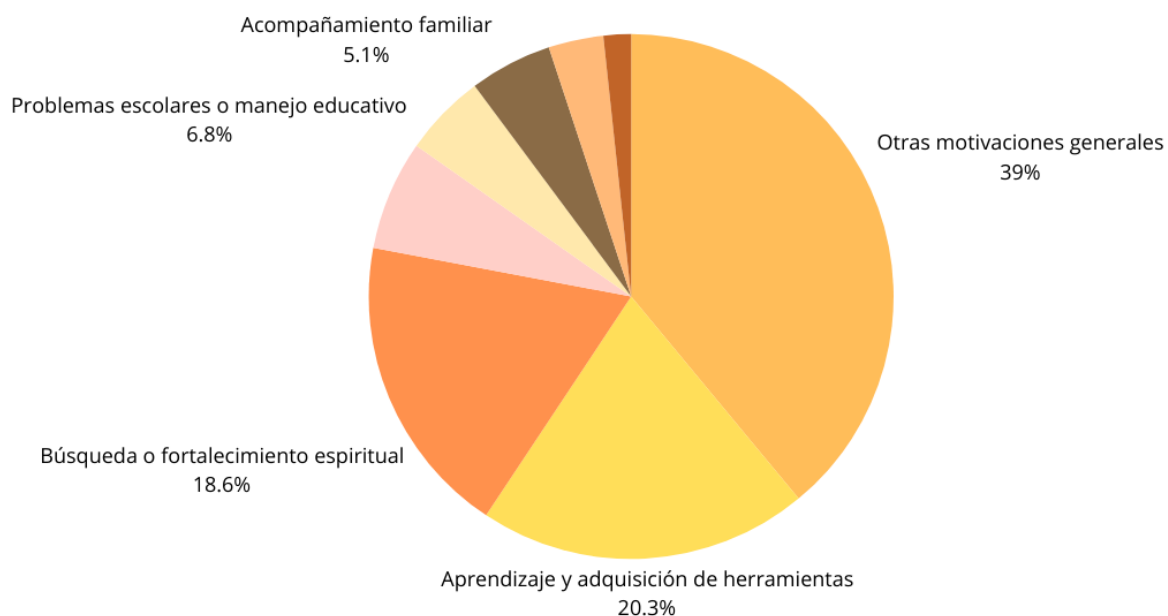
Rango de edad	Número de personas	Porcentaje
18-25 años	1	1,7 %
26-35 años	6	10,2 %
36-45 años	29	49,2 %
46-55 años	19	32,2 %
56+ años	4	6,8 %

Anexo E. – Categoría de cuidado



Categoría de cuidado	Número de personas	Porcentaje
Hijos	29	49,2 %
Otros familiares	29	49,2 %
Madre	1	1,7 %

Anexo F. – Categoría de motivación.



Categoría de motivación	Número de personas	Porcentaje
Otras motivaciones generales	23	39,00 %
Aprendizaje y adquisición de herramientas	12	20,30 %
Búsqueda o fortalecimiento espiritual	11	18,60 %
Problemas escolares o manejo educativo	4	6,80 %
Acompañamiento familiar	3	5,10 %
Salud mental	3	5,10 %
Crianza / fortalecimiento del rol parental	2	3,40 %
Consumo de sustancias (drogas o alcohol)	1	1,70 %

Anexo G. – Cronograma de actividades

	HOR A	DURAC IÓN	No DE AC T	NOMBR E DE LA ACTIVI DAD	DESCRIP CIÓN	RECURS OS	COMPET ENCIA	
DÍA 1								
D Í A 1	8:00 AM - 8:30 AM	30 MÍNUT OS		BIENVE NIDA	SE LE DA LA BEINVENI DA A LOS PARTICIP ANTES, SE LES PIDE QUE SE PRESENT EN Y SE LES PREGUNT A CÓMO ESTÁN		Conciencia para tener más acercamient o a los cuidadores	AUTOGEN ERACIÓN DE EMOCION ES POSITIVAS --> RESIGNIFI CACIÓN

	8:30 AM - 9:30 AM	1 HORA	1	<p>QUÉ RECOJO Y QUÉ HAY EN M CANAST A DE VIDA</p>	<p>Se abre el programa mediante la exposición de un apartado de la película <i>Beautiful Boy</i> donde se ve la historia de un padre cuidador de su hijo que consume drogas pesadas en altas cantidades. De ahí, se les pregunta si ya saben de qué va todo el modelo</p>	<p>VIDEO, PC E INTERNE T</p>		
--	----------------------------	--------	---	---	---	--	--	--

				de educación emocional y lo que se propone, entonces bajo la analogía de la historia se les explica y se describe cuál es el programa de educación emocional, qué se propone trabajar y qué busca			
--	--	--	--	---	--	--	--

	<p>9:30 AM - 12:00 M</p>	<p>2 HORAS Y 30 MINUTOS</p>		<p>Toda la actividad es una "vivencia afectiva anudada a la acción corporal" (Domínguez-Rojas, s.f., p. 7) donde se cuenta con arreglos afectivos (Slaby et al, 2017). Se basa la teoría de las 4E (Domínguez-Rojas, s.f.). Por lo tanto, se trató de que</p>	<p>RELATO DEL CAMPO DE EMOCIONES, CANASTA DE VIDA, PIEDRAS, MÚSICA DE FONDO, EMOCIONES DISPLACENTAS</p>		
--	--------------------------	-----------------------------	--	---	---	--	--

			los participante s mediante el relato del huerto de emociones lograran identificar qué les carga frente a sus vivencias por ser cuidadores.	
12:00 M - 1:00 PM	1 HORA		BREAK	

				<p>La plastilina, hojas de colores y lapices de colores para facilitar la expresión emocional no verbal. Puede contribuir a la autoimagen y la percepción del self (Malchiodi, 2007). Se descarga una piedra y se carga su diseño de</p>	<p>PLATILIN A, HOJAS DE COLORE S, LÁPICES Y COLORE S, MÚSICA DE FONDO.</p>	<p>AUTOEST IMA</p>
1:00 PM - 4:30 PM	2 HORAS Y 30 MINUT OS	2	FLOREC ER CON COMPAS IÓN			

				<p>plastilina (se recoge una flor). Por lo tanto, se trató de que los participante s después de una actividad de respiración conciente y bajo el relato del huerto de emociones pudieran representar se en una figura de plastilina, un color y</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				una palabra.		
4:30 PM - 5:30 PM	1 HORA		BREAK			
5:30 PM - 7:30 PM	2 HORAS Y 30 MINUT OS	3	LA ESCALE RA DE (<u>nombre</u> <u>de cada</u> <u>participan</u> <u>te</u>) QUE LLEGA AL ÁRBOL	Plantilla de Escalera al Árbol basado en La escalera de la luna (Gutiérrez, 2020) porque "no me desanimo,	PLANTIL LA ESCALER A AL ÁRBOL, LAPICER OS DE COLORE S, MÚSICA DE	AUTOEST IMA Y AFRONTA MIENTO

				<p>se que no importa donde esté puedo seguir" si se ve toda la perspectiva (Gutierrez, 2020). Se descarga una piedra y se carga un ancla emocional (una flor). Por lo tanto, se trató de que los participante s mediante el relato del huerto de las</p>	<p>FONDO, ANCLA "ME REGALO UN GRACIAS "</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					emociones y haciendo uso de la escalera de vida lograran situarse en qué momento se encuentran hoy en la vida.		
DÍA 2							
	1:00 PM - 3:30 PM	2 HORAS Y 30 MINUT OS	4	MIRAR DISTINT O PARA SENTIR DISTINT O	Plantilla de problemas y retos, lapices para sobrepasar la gravedad emocional	PLANTIL LA PROBLE MAS Y RETOS, LAPICER OS DE COLORE	AFRONTA MIENTO

				<p>y cambiar la ilusión de foco desde la reescritura (Gutierrez, 2020). Se descarga una piedra y se carga de una frase de afirmación y un ancla emocional (se recoge una semilla)</p>	<p>S, MÚSICA DE FONCO, ANCLA DE ORACIO N</p>	
3:30 PM - 7:00 PM	3 HORAS Y 30 MINUT OS	5	<p>QUÉ SUELTO Y QUE HAY EN MI CANAST A</p>	<p>Toda la actividad es una "vivencia afectiva anudada a la acción</p>	<p>RELATO DEL CAMPO DE EMOCIO NES, CANAST</p>	<p>AFRONTA MIENTO</p>

			corporal" (Domínguez-Rojas, s.f., p. 7) donde se cuenta con arreglos afectivos (Slaby et al, 2017). Se basa la teoría de las 4E (Domínguez-Rojas, s.f.). Momento de autocontem plación y oración en Iglesia Católica (Pargament, 1997)*,	A DE VIDA, PIEDRAS, MÚSICA DE FONDO, EMOCIO NES PLACENT ERAS, ANCLA EMOCIO NAL (DENARI O), SANTÍSI MO.		
--	--	--	--	--	--	--

				frente al Santísimo que tiene un especial significado para esta forma de vivir la espiritualid ad. Se descarga la última piedra y carga de un denario como ancla emocional.		
--	--	--	--	---	--	--

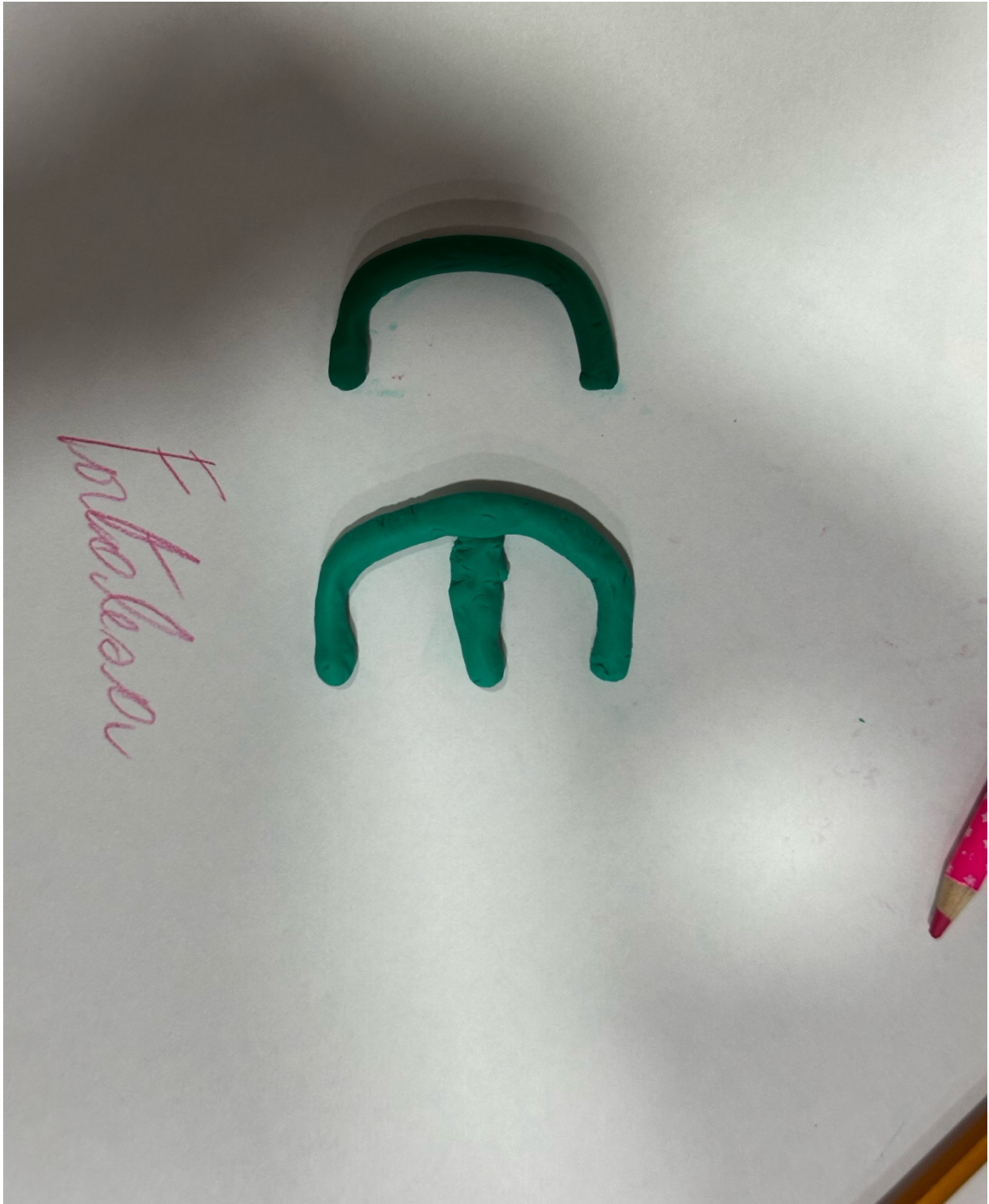
Anexo H. – Canasta de Vida



Anexo I. – Qué Recojo Y Qué Hay En M Canasta De Vida



Anexo J. – Florecer Con Compasión



Anexo K. – La Escalera De (Nombre De Cada Participante) Que Llega Al Árbol



Anexo L. – Mirar Distinto Para Sentir Distinto

Mapa mental

MIRAR DISTINTO PARA SENTIR DISTINTO

PROBLEMA Cómo avanzar y resolver la actitud que adoptan mis hijos...	⇔	RETO Activar todos mis sentidos; especialmente → saber escuchar
PROBLEMA Desorden y Desorden	⇔	RETO Insistir con mi Ejemplo
PROBLEMA Falta de Coherencia y consideración.	⇔	RETO Disponerme al dialogo y efectiva disuación
PROBLEMA Evadir las responsabilidades y asumir posturas cómodas	⇔	RETO Cuestionar y reprender desde el amor.

Un "problema" suele venir acompañado de una reacción reactiva, es decir, una respuesta tras un estímulo. Un "reto", suele venir acompañado de una reacción proactiva, es decir, antes de que, además, invita a actuar positivamente.

YO NO PUEDO TOMAR EL CONTROL DE LO QUE PASA, PERO SI PUEDO SABER COMO TOMAR CADA MOMENTO.

Anexo M. – Qué Suelto Y Que Hay En Mi Canasta







Anexo N. – Anclas Emocionales

Anexo O. – Transcripciones de actividades

QUÉ RECOJO Y QUÉ HAY EN MI CANASTA HOY

CUIDADORA MAMÁ 1:

Me dolió, me dolió el corazón. Empecé a sentir que me quebrantaba. Yo creo que soy como que no puedo. Hay muchas cosas y mucho estrés, pero sí sentí que me quebranté. O sea, sentí dolor. Muchas cosas en mi cabeza pasadas. Y más tarde en este momento. Y no es fácil, no es fácil cargar el peso. No es fácil. No es fácil. Porque, como les dije, no está bien. A veces pongo como una lámpara ante Él mismo.

Y solamente como pasó ayer, que me desacoplé de mi cuerpo en alguna parte de mi cuerpo. Desaguardo, porque siento que no puedo cargar y que nadie me ve a mí como si hubiera algo que hacer, sino que se lo puse a mi Padre. Pero esto me dolió a través de muchas cosas.

CUIDADORA MAMÁ 2:

¿En qué momento uno deja entrar tantas cosas malas en su consciencia? ¿Cómo se va a afectar de todas las situaciones? ¿Cómo se va a afectar de todas las situaciones? Ellos en sí hacen ver el transcurso de mi vida en el que siempre he tenido que agacharme y pienso que en el peso siempre lo he llevado, siempre hay un peso en la vida que se aumenta a medida que pasan los años con mi hijo, con el otro, con todas las experiencias de vida completa, y pierdes en la vida, me hacen recordar que esto no lo saben muchos, muchos. Es el cansancio que uno siente de todas maneras lo logra, lo trata de hacer con el esfuerzo con Dios. Por eso yo decía inicialmente que no es tarde para poder hacerlo, porque siempre lo hemos tenido nosotros, a Él como salvador, nosotros conocemos lo de EMAUS, todos lo conocemos, Dios siempre ha estado con nosotros y que en medio de todo ese camino para poder recoger una piedra siempre nos ayudaron, siempre.

Igual que la fuerza que nos ha dado corazón para tener y sostener la vida, **pero la única forma de poder aliviarlo y de tener fuerza es tenerlo a él como sede**. Con la fuerza, dar lo que viene y dejar atrás lo que hemos vivido. Y poder pensar que cada una de las cosas que nos pasan tiene un sentido, un propósito, es decir, de él para nosotros.

La carga con él se hace más liviana. Y desgracia, tanto que aparentó esa tierra, pero a la vez yo sentí luego como que **creo, confío y espero siempre en Dios**, que es el único que en todas situaciones difíciles puede ayudar a seguir creyendo, confiando, creyendo, confiando y esperando. Cuando decías que sentíamos el peso, realmente yo sentía en la espalda el peso y no me imaginaba que una situación que se encarga tanto.

CUIDADOR PAPÁ 3:

Se llega al retiro y **se llega a Dios, a caminar por amor o por dolor**. Yo conozco a mi hija desde antes de nacer. Con mi novia, mi esposa, duramos 7 años, 7 meses. Al segundo año sabíamos que íbamos a ser esposos. Además de que ella no sabía que yo, antes de ser novio de ella, tenía un hombre para mi primera niña. En el segundo año, que tuvimos esas conversaciones de novios, la vi nacer. Estuve allí en el quirófano. La cirugía nació por cesarí. Y fue un momento espectacular. Los médicos se quedaron impresionados de cómo reaccionaba al nombre. Cuando la llamó, se calma. Y han transcurrido los años. Pero por más uno ama y entiende un poquito de ese amor al hombre de Nuestro Señor, porque todos los que estamos aquí, creo **que damos la vida por nuestros seres amados**, especialmente en nombre de Nuestro Señor. Pero, entonces está uno siempre, o en el caso mío, siempre está ahí muy pendiente, muy atento, muy sobreprotector, con miedo. Y después yo no sé en qué momento se vuelven personitas que uno no entiende, que uno desconoce los gustos, que tomar unas decisiones que uno no entiende y a veces se vuelve complejo.

Esa relación. Insisto, solamente por la gracia de Dios siento que estamos hoy aquí. Quiero entender más de eso, quiero tener las herramientas, quiero saber por qué en algún momento también no le acude a uno ni la sensatez, ni la sabiduría para discernir, para tomar decisiones y sobre todo para hacerle sentir cuánto ama uno a sus hijos y se vuelve una relación muy difícil.

Soy papá también de otros dos pequeños, pues ustedes entenderán de que toda la vida pues mi hija mayor tiene ya es grande años, mi segunda hija tiene 24 y mi muchacho tiene 22 y para mí son mis niños. Cuando vamos a hacer alguna actividad, le digo a mi esposa ve, ya viste a los niños y sigue uno viéndolos, no sé si esa parte sea positiva pero sigue sintiendo uno que depende en muchas situaciones de qué le podemos seguir aportando y claro en uno usted, ¿me recuerda su nombre? [REDACTED]. Pues con mi hija mayor empecé a aprender a ser papá y definitivamente no como ocurre con los estudios académicos que uno va cerrando etapas y ya no, y pasa a otra situación y de alguna manera lo evalúan y uno supera eso.

Pues acá lo que yo siento es que estoy en la escuela todo el tiempo, que estoy aprendiendo a ser papá todo el tiempo y que debo seguir mejorando como persona y llenándome de herramientas, llenándome de esa sabiduría que nos puede dar el Espíritu Santo. Muchas gracias. Pero gracias por haber compartido con usted, ustedes hacia mí, su sentir, el por qué también están en este momento aquí.

¿Emociones? Demasiada dificultad. Sí, sí, sí, sí. Y nunca había dado.

Y cargar esto duele, cargarlo duele. No la puede dejar. Escucho el martilleo y me estorban, no sé a ustedes.

Y así, así se siente. El caminar no es una especie de tío. Empecé a identificar muchas de ellas.

Acabo de tener la experiencia en estos días de hacer una caminata larga. Y antes de contarles a ustedes que en algún momento de mi vida he estado postrado, literalmente postrado. O he estado sentado, postrado.

Y hoy día camino por la felicidad de Dios y en las fuerzas de Dios. El camino que les menciono, que acabo de hacer, es un camino largo. Y también es un camino de cansancio, o de fatiga.

Y... O que lo superan, esos sentimientos de dolor. Pero lo que yo quiero decirles es que, a diferencia del dolor, sentimos que no es el dolor físico porque lo supera más que el dolor. Sí, sí, me... El dolor en nuestro ser, en nuestro pensamiento, en nuestro sentimiento, es mucho más fuerte que el dolor físico.

Y es justamente lo que yo sentía ahora, en mi terquedad, tropezándome con las rocas a la canasta, solamente pidiéndole a nuestro Señor que en su fuerza y en su generosidad nos permita gestionarlas para que suene Dios. Así es como todas las emociones del mundo se hacen. Cuando pides alzar un momento, es entrarse dentro de un momento en la redundancia. Escudriñar y buscar otra vez que alguien haya guardado. Claro, todavía está allá. Cuando recuerdo, es eso que es una muestra de lo que puede haber más y me va a invitar a este momento de la mano de Dios porque también me dice que bajo Dios otros, la canasta a mi lado y la mano de la cama.

CUIDADORA MAMÁ 4:

Mamá de tres niños. Soy de EMAUS, llegué a EMAUS por mis hijos, son pequeños aún, el mayor tiene 18 años, pero también está atravesando por el tema del consumo, muy poco. Lo puede empezar uno, y el otro tiene 12, y el otro tiene 10.

Personalidades totalmente diferentes. Mientras uno es muy extrovertido, el mayor es muy... uno hace uno introvertido y el otro extra. Pero tiene... lo que hablaba ahora el compañero

decía que estamos viviendo ahorita en una época donde tienen tanta información y nosotros los papás somos tan ocupados que empiezan a recibir información de todo lado, de internet, de los compañeros, bueno, de los compañeritos del colegio, de la casa.

Y en este proceso, pues, **mi mamá también tuvo hijos drogadictos, por lo tanto, a mí me da mucho, mucho miedo, mucho pavor.** Porque mi hijo mayor es muy callado, y pues ha tenido inconvenientes con el tema del consumo, y es una persona que ahorita está muy perezoso, duerme todo el día, y pues yo ahorita estoy trabajando, estudiando, que una cosa, que la otra, entonces digamos que a veces uno no tiene como el tiempo. Y pues es mi primer hijo, el mayor, y con él pues estoy aprendiendo todo.

Prácticamente todo lo que pasa con él para mí es nuevo como mamá, y hay muchas cosas que obviamente no sé manejar. Por eso me gusta que hayas abierto este espacio, porque la idea es poder llegar y aprender de todo un poquito para uno saber manejar a estos muchachos, porque son tres. Yo soy solita, mamá solita, entonces por esa razón estoy aquí.

Entonces sí, dije, vas conmigo, me está volviendo, encuentro el miedo, encuentro la rabia, la tristeza, el dolor, el arrepentimiento, la inseguridad y encuentro que Él está en todo, absolutamente en todo, en donde se ponga esas piedras, Él mismo se ocupa hasta eso. Por nosotros los construimos, nosotros, pero Él va ayudando a contarnos cómo se alzan y cómo el sentía. **Entonces sí, hay un dolor extremo, hay un dolor fuerte, hay un dolor de impotencia,** hay una vez acostumbrarse a cargar estas cargas, estas piedras, **pero Él también nos está enseñando cómo irlo sacando y esa es la esperanza que tengo basada en la experiencia que ya tengo, Él está haciendo, nos ha ido enseñando a cómo irlo sacando, a cómo ir, porque su amor, su compasión, su misericordia es infinita y eso me da esperanza.**

El mero hecho de vivir cada día es muy fuerte porque es recordar todo eso que **uno piensa que ha podido superar y golpe y duelo.** **Uno no sabe lo que es la guerra si no ha estado en**

ella, uno no sabe qué es un cáncer si no has tenido a alguien al lado, si no lo has padecido.

Uno no sabe qué es la depresión y la gente piensa que simplemente diciéndole a la depresión ya concéntrese, ya con eso, ya, ya, está bobo que tampoco se concentre ya.

Y eso no funciona así, y eso mismo es la farmacodependencia. Cuando tienes un hijo, haz lo mejor para él, para que tenga una buena vida, y luego viene este demonio de la droga y acabamos todo. Lo único que puedes hacer para poder seguir viviendo solo.

Sé que este momento no es fácil tomar conciencia de lo que sentimos. En ciertos momentos me cuesta, pero la promesa de Dios también es que nos libera.

CUIDADORA MÁMA 5:

Sí, cargar el peso es muy fácil. Porque si yo quiera, desde que me dolió el tiempo fuerte, así siga el camino, todavía no me pasa y me pasó algo que nunca había experimentado. Este viernes pasado, fue que tuve un ataque de ansiedad que jamás había sentido. Yo nunca había

sentido eso. Y entonces, me imaginé lo que mi hijo puede sentir, cuando

experimentan eso en el grado que lo siente. Y si yo no lo sentía fácil. No sé, por ejemplo,

██████ a qué grado de ansiedad o de dolor siente para poder consumir lo que consume. Y no es fácil.

No es fácil porque yo lo experimento todo el día, pero ahora más todavía. Y Dios me lo hizo vivir en un momento. Y no fue fácil para mí sentir esas sensaciones de dolor entre mí y entre los dos. Yo nunca había pasado por eso.

Es cada situación difícil con él, lo acerca a uno más a ese propósito que Dios tiene con cada uno de nosotros. Entonces, estoy en el proceso, todavía no ha sido fácil de activar juegos de esta. En este momento, él está en situación de calle nuevamente, en una ciudad diferente aquí a Popayán. No es fácil, pero nos está mostrando qué hacer con él y hacia dónde dirigirnos. Y nos seguirá mostrando su propósito con todo eso. De pronto no es para él, sino para mí o para el resto de la familia. Y estamos en la tarea de eso, de descubrir qué propósito tiene él con

respecto a la vida de [REDACTED] y de los que estamos rodeando a [REDACTED], que es uno de nosotros, la familia. Porque no solamente yo como mamá, sino que esto involucra a todo el núcleo familiar. Yo pienso que esto es de gran ayuda para seguir en este camino.

CUIDADORA ABUELA 6:

... abuela de ocho nietos, que han sido un gran beneficio para mí. A pesar de que, por un momento, he sentido mucho dolor por quien es un nieto mío, yo creo que lo único que hago es trabajar de la mano de Dios, que sea él quien nos dé la fortaleza. Y confiar en él, porque yo sé en qué momento él va a actuar, pero que si tengo fe es que un día él va a unir con su poder y con su misericordia. Le doy gracias a Dios, porque todos mis hijos y nietos son buenos hijos, buenos nietos. Y es que ha sido, pues, que por gusto de Dios he escogido esto como prueba de Él, que dé mucho dolor. Que él recuerde principalmente su misericordia. Para mí, alcanzar la gloria de él, sobre todo la salvación de la almita de él, es lo que siempre le apuesto que eso va a ser, porque para mí no era imposible. A mí.

CUIDADOR PAPÁ 7:

Tengo hijos, sobrinos, y alrededor de esa familia, he tenido la oportunidad de vivir primero como padre y con mis hijos. Gracias a Dios superé. Tengo un hijo mayor de 40 y el menor de 16, o sea que yo tengo los dos extremos, otro intermedio que tiene 30. Y definitivamente con los tres he vivido aspectos totalmente diferentes, totalmente diferentes.

Y también he vivido el entorno familiar con mis sobrinos. Entonces, he visto desde muchos tópicos lo que es realmente a veces la formación, o no tanto la formación, sino todo lo que puede suceder con los muchachos. Y como unos lo pueden superar y otros de pronto no, como en el caso, por ejemplo, de Nicolás, que ha sido bastante complicado. Y me doy cuenta de que la vida en este momento ha cambiado tanto en los jóvenes, porque tuve un hijo de 40

que pasó por inconvenientes de juventud normales, y hoy eso también lo he hecho, y lo he hecho por una patria ejemplar, que superó y pasó como nosotros lo hemos hecho en nuestra juventud, altibajos, desobediencias, inconvenientes, malas decisiones, pero pues gracias a Dios, por la gracia de Dios, estamos aquí como nos vemos, y obviamente viviendo todavía todos los inconvenientes que se presentan a diario, pero que se superaron, por ejemplo, en mi hijo mayor, un hijo intermedio que definitivamente fue algo diferente, no tuve muchos inconvenientes con él, y un hijo de seis años que está viviendo lo que se vive en este momento, y en este momento actual, todo lo que llega y les cae a ellos, de todo ese mundo que están viviendo, yo hago parte de RJ, que es una de las comunidades de EMAUS como adulto, y he estado en los dos primeros retiros, en el primero y en el segundo, **tengo la gracia de Dios de poder haber estado apoyando ese proceso de los muchachos, pero queda uno bastante preocupado, porque veo que llegan los muchachos a los retiros mal**, y cuando yo tuve a mi hijo de 40 años, no se tomaban ni siquiera una aspirina, o de pronto ni siquiera para el dolor se tomaban una acetaminofén, y el tratamiento que se le hacía médico era porque tenían una gripa, pero me doy cuenta que llegan, de 60 muchachos, llegan 20, 15, 25 muchachos, y medicados, y no son medicados como medicinas para problemas de salud normales, sino que son medicinas con problemas psiquiátricos, una cantidad de muchachos con esas intenciones de que se quisieran suicidar, que están la mayoría con vapeadores, con drogadicción, es muy complicado, y para uno es bastante tensionante ver que **a veces uno quisiera hacer de todo, y muchas veces no lo puede hacer**, no lo puede porque los medios que uno tiene en el conocimiento.

A veces los maneja uno como padre, pero hasta ahí llegan, y a veces como padre uno no sabe si ayuda o de pronto también hace daño, precisamente porque a veces uno o da más, o de pronto da menos, entonces uno realmente no sabe qué es malo, si no doy malo, si doy mucho malo, si regaño ya es malo, anteriormente a uno le pegaba mucha juetazo, y no pasaba nada,

ahora a uno ya le da miedo llegar y castigar a un hijo muy fuerte, porque dice que tengo que estar pendiente de la puerta, no es tan adecuada que dentro de la pieza algo se haga, porque en esa forma de mostrarle a los muchachos que ahora juego a ser papá, creo que a veces se preocupan por ver cómo les hago daño y se están haciendo daño ellos mismos, entonces es preocupante, este tipo de conocimiento y de apoyo son fundamentales porque precisamente son muchos y somos muchos los padres que estamos atravesando, el hijo de 16 años mío ahorita es ahí va y todo, pero ha sido diferente a los otros los que tuve, y las perspectivas y las misiones y lo que ellos ven, como lo veían antes, a cambiar, entonces se la pasa uno pensando cómo actúan, porque como el medio de todas maneras los absorbe tanto, el medio en el que viven los compañeros, los amigos, los absorbe demasiado, y terminan siendo a veces mucho más débiles que los otros muchachos, o que nosotros en nuestra época, en las que pasaron muchas circunstancias, y pues aquí estamos, nos dejaron un buen tarde y aquí estamos, entonces es fundamental, ojalá muchos padres de familia que tienen la oportunidad de tener hijos y que los están sacando adelante y que son jóvenes, pudieran tener en determinado momento una orientación, porque uno como papá piensa que uno lo sabe todo, y que como yo lo digo así se hace, pero como les decía anteriormente muchas veces uno no sabe si doy mucho o malo.

Realmente en este momento cuál es la perspectiva de cuidador que se debe tener para poder llegar y encaminar por lo menos a nuestros hijos, que están en este momento como llenos de tanta información, de tantas cosas del exterior que los alimentan a ellos y obviamente los alimentan mal, entonces sufre uno con los hijos, sufre uno con la familia, con el entorno, se vuelve un poco dependiente de los sufrimientos de los demás, así no sea el hijo de uno, así mismo si es el hijo de uno se vuelve un poco dependiente porque todas esas actitudes de esos muchachos y del sufrimiento que generan, obviamente le dañan a uno mucho la parte interior, todo en manos de Dios y para la gloria de Dios, y sé que él tiene sus propósitos, pero también

hay que señalar a los muchachos que por mucho que el Señor tenga propósitos, deben hacerlo como uno hizo, así sea tarde, nosotros por ejemplo en mi caso lo he hecho tarde católico toda la vida, pero se abre uno al Señor a esta época, pero todavía estamos a tiempo, ojalá los muchachos que son tan jóvenes tengan la oportunidad de abrirse desde ahora, porque cuando no se abre precisamente suceden ese tipo de cosas y se dejan llevar mucho más fácil de lo dañino que hay en el exterior, entonces sí es muy interesante, te agradezco mucho la invitación y el mayor provecho que le puedo dar a usted.

CUIDADORA MAMÁ 8:

Soy mamá de tres varones, el mayor tiene 29, el otro tiene 27, el último tiene 9 años. Un día preparando una charla sobre el ego para mis hermanitas de EMAUS, me llegó esto y es bendita las orejas negras, porque te permiten ver la miseria que hay en ti, y yo llegué a la iglesia por mi hijo mayor, duré muchos años separada de la iglesia, me desarrollé como terapeuta holística, que después me di cuenta que básicamente ya me pasaba un asco y volaba, me di cuenta que en la iglesia pensaba que lo estaba haciendo bien, pero no lo estaba haciendo bien, estaba haciendo montones de terapias que creía que eran para el bienestar, pero estaba alejando a la gente de Dios realmente. Llego a EMAUS porque yo, desde mi humanidad y desde mis terapias, y desde lo que yo creía que podía hacer, no logré hacer nada con mi hijo, mi hijo lleva más de 15 años sin consumo de drogas, con intentos suicidas, en situación de calle en otro país. Hace como 15 días me llamó y me dijo, mamá no puedo más, por favor ayúdeme a devolverme, ahorita lo tengo en mi casa, pero igual consume, y es un consumo que ya es demasiado porque no es la droga normal sino que es [REDACTED], la [REDACTED] es lo más fuerte que hay ahorita en drogas, es anestesia para caballos, la secan y la muelen, no se quiere dejar ayudar.

Entonces, todos los que tenemos personas en situación de consumo, sabemos que el consumidor afecta no solo su entorno, el más próximo, sino que afecta a muchas personas

alrededor. Lo último que me quedó fue Dios, y es a través de este sufrimiento, y es a través de mi hijo que pude volver mi mirada hacia Dios. Entonces, es un sufrimiento, pero al mismo tiempo ha sido una bendición.

CUIDADORA MAMÁ 9:

los propósitos de Dios hizo este día para que estuviera aquí. La palabra de Dios dice que si dos o tres se ponen de acuerdo sobre algo que va a ser hecho, entonces la quemo de montañas. Bueno, realmente yo soy católica, de niña siempre he estado en iglesias cristianas.

Dios en su propósito puso el sentir de que hoy viniera. Tengo dos hijos, ellos todos son pequeños, tienen 12 años y 7 años, 8 años. Están como en esa etapa de la rebeldía.

Entonces, bueno, quiero aprender mucho, porque un conocimiento que uno puede adquirir cada día, yo sé que le va a ayudar mucho más que esto y en todo este tema de crianza de niños. Hoy en día hay tantas necesidades en el mundo que, le decía a [REDACTED] acá, pues yo soy psicóloga titulada, pero siempre veo esa necesidad cuando uno habla con la gente en la calle, yo me muevo mucho en el tema de las ventas. Y siempre es importante uno llegar con esa palabra de aliento.

Entonces, aquí estoy abierta a ustedes. Con mis hijos, para saber cómo hacerlo bien.

FLORECER CON COMPASIÓN

CUIDADOR PAPÁ 1:

Lo asimilo como siempre los pajaritos se protegen del árbol, incluso nosotros mismos cuando nos hacemos debajo de un árbol, cuando empieza a llover o algo, por lo menos nos alcanza a proteger en algún momento. Entonces por eso asimilo el árbol. Y quisiera, desde un tiempo muy corto hacia acá y lo que viene en adelante, afianzarme mucho más, que son las raíces.

Y este afianzamiento es Dios, no alcancé a hacerlo, pero sí es el afianzamiento que sería Dios para que me dé la fortaleza para seguir parado aquí y poder afrontar cualquier inconveniente que se dé y para poder ser lo que quisiera ser precisamente de poder ser un buen cuidador.

Esa es la producción del dibujo. Muchas gracias.

El azul rey y considero que hago todos los esfuerzos posibles día a día para ser un protector.

Mi palabra es Protector.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

He estado nervioso, como si algo malo pudiera pasar en cualquier momento aun siendo árbol. Me costó mucho. No sabía qué hacer con mis manos. Sentí que no sé quién soy aparte de ser papá, tío, hijo... Pero al final, ver algo hecho por mí me hizo pensar que quizá aún puedo construir algo bueno, el árbol al final con todo lo que le puse.

CUIDADORA MAMÁ 2:

Pues no parece pero es una piedra preciosa. Y siento que así es como Dios me ha ido puliendo, que igual hay cosas por pulir, es la parte gris, todos los días. Hicieron por este proceso y dispuesto a dar mucho a los demás y la palabra que me define es residencia. Yo soy resistencia.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Estoy con el corazón apretado, pensando en él todo el tiempo. Me siento angustiada, con mucha incertidumbre, pero también con fe. Sentí que pude expresarme sin palabras. Esa figura fue como un recordatorio de que yo también tengo forma, que ahí sigue.

CUIDADORA MAMÁ 3:

Hice las partes de una casa, de un hogar con los colores preferidos de ustedes, mis hijos, mi esposo, el naranja, café, morado. También azul celeste pero no lo pude armar. Y yo me puse

en blanco y es una composición del hogar, de la protección, de cuidarnos dentro del lugar seguro, del lugar de amor.

Iba a ser un corazón aquí dentro, imagínenselo, porque aquí hay amor. Aquí hice un amasijo, un amasijo de plastilina, de todas las plastilinas que utilicé. Aquí está Dios como el sol nuestro, que es la protección mayor de nuestro hogar.

Aquí está el amasijo que él nos ha hecho a cada uno de nosotros como parte de este hogar, de este lugar seguro. Entonces yo no sé si el sustantivo sirva pero soy palabra hogar. No sé si era una emoción más vale o amor.

Soy hogar.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

He estado con el corazón amasado. Me siento triste, pero también con ganas de luchar y me ayudó a mirarme sin tanto juicio porque soy hogar. Mientras moldeaba, sentí un poquito de ternura y amor y fuerza hacia mí misma.

CUIDADORA MAMÁ 4:

A ver No es que me identifique, es como siempre Me he querido decir, ¿sí me entiendes? Como un lugar tranquilo Un lugar tranquilo que representa la creación Cuando Dios nos creó, ¿sí? Porque nos creó en el paraíso Y esa zona tranquila, de amor. Es conocer esa parte de tranquilidad. No hice los muñequitos porque no soy habilidosa con los muñequitos. Pero sí, me coloqué aquí lograr ser, si Dios me da la oportunidad estar aquí, que soy la verde, que es como la esperanza. Como la parte confiable.

El color rojo que identifican a [REDACTED]. Es que le gusta por Santa Fe Y el color azul No quise poner negro o blanco, que representan a [REDACTED] los colores Pero sí el azul ¿Sí? Y unidos con un hilo verde Que es un hilo verde de esperanza. A [REDACTED] la de aquí también Y que ellos sientan que cuando logremos estar en un lugar así Como Dios nos creó Sientan esa paz, esa seguridad y esa esperanza de poder estar unidos ¿Sí? Entonces, es como el querer que eso

pase como nos creó Dios para estar siempre así en medio de todas las circunstancias o dificultades pero llegar a ese punto donde Dios nos creó con ese amor y con esa zona de paraíso con el que quiso que siempre viviéramos ¿Sí? No quiero que me defina una palabra. No quiero, no quiero, no me identifico con ninguna palabra, pero serían para que me defina con una palabra que identifica a estos tres que es confianza, seguridad y admiración que identifica a una cualidad. Yo pienso que confianza, con una palabra ¿Sí? Me gusta mucho el azul, el azul cielo y soy confianza.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Me siento triste, impotente... como si ya no tuviera nada que ofrecer, pero queriendo ser ese triangulo que conecta con mis hijos, ser esa confianza. La plastilina me enfrentó conmigo misma.

CUIDADORA ABUELA 5:

Que lo que yo siempre tengo es la confianza y esperanza. Esperanza y confianza. Yo sabe que estoy.

La naturaleza. Sí, la naturaleza. De mi alma fuerte. Fortaleza, está bien. A todos los que me abandonan. Gracias. Yo soy fuerte. Yo los amparo, soy fuerte. Gracias.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Me siento triste por mi nieto, y a veces me siento vieja para todo esto. Me recordó que todavía soy capaz de crear, de sostener, de dar cariño. Me hizo sentir un poquito bien de mis dones.

CUIDADORA MAMÁ 6:

Yo ahora no te voy a enseñar nada. A mí me gusta mucho la naturaleza, demasiado.

Me gusta contemplar el sol, la luna, contar por el sol. Quería hacer algo, pero mi mamá no me pasó en la primaria por esta. Me faltó una parte de la plastilina.

Entonces, por eso mi dibujo va con la naturaleza. Porque el señor manifiesta ahí su bondad y su amor que nos tiene a través de la naturaleza. **Mi palabra es bondad.**

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Me siento frustrada, triste y con miedo de que todo empeore. pero, moldear algo con mis manos fue como decir aún el Señor aquí, aún tengo forma, aún se puede cambiar.

CUIDADORA MAMÁ 7:

El corazón es que... **El corazón que yo necesito tener es para mi hijo. Mi amor y felicidad para él y para mí. Mi palabra es corazón.**

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

El corazón es que... El corazón que yo necesito tener es para mi hijo. Mi amor y felicidad para él y para mí y así me siento.

CUIDADOR PAPÁ 8:

Es que les aplaudo esa habilidad, pues hicieron todo eso en... Pero bueno... Hay unos... Yo todavía veo muñequitos. Me gustan. Y me identifico y me fascina ver unos, porque me hacen reír mucho, que son los minions.

Que son amarillitos con azul, con un ovejo azul. De hecho a mi me fascinan los overoles.

Creo que eso me lleva a mi niñez.

Creo que es el mejor estado de todos. Estamos felices, estamos expuestos al aprendizaje. Sin tanta carga en ese moral, en ese mundo.

O en esa canasta. Sino que... Vamos más livianos viajando en la vida. Se me dificulta... **No, se me dificulta ser feliz hoy día.**

Pero si quiero... Si quiero estar feliz. Naranja y... Lamparosa. Y quiero estar feliz. Quiero sentir felicidad.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Estoy cansado, la verdad. Siento el cuerpo pesado. Me siento preocupado, con miedo de que algo pueda pasar de nuevo. Pude verme como alguien que aún tiene forma, que quisiera ser feliz.

CUIDADORA MAMÁ 9:

Me conecta con muchas cosas. Como es la plastilina. El volver a recordar o si nunca pudimos poder jugar un poco con nuestros sentidos. Poder conectar desde ahí.

Todas las cosas por las que uno pasa, todo tiene un propósito, y estamos todos aquí, hemos pasado por esos retos difíciles porque estamos para servir a otras personas que pueden estar en las mismas situaciones o parecidas, y que cuando uno ya la atraviesa y lo supera, entonces uno tiene las herramientas para decirle, mira, por aquí, puedes transitar. Entonces, te doy las gracias por eso, y para mí fue muy enriquecedor toda la... ¿Puedes decirle a nuestros artistas, más sencillas, hablar, o sin espacios, o quisieran? No, yo sí quiero comentar algo porque me sacaron de acá esas palabras que no encontraban. Yo no encontraba muchos problemas específicos.

Hay uno que quiero compartir y es que escuchar al otro sin interrumpir con mis propias asociaciones. Ese es un problema que yo tengo. No escuchar, no escuchar al otro, y a veces interrumpo mucho, y quiero hablar de mis apreciaciones o ayudar, y mi reto es, yo voy a escuchar en silencio para respetar la intervención del otro y mejorar la comunicación.

Por más de que su papá quisiera resolverle literalmente a él llevándolo a la terapia, en los centros de rehabilitación, recogerlo, llevarle la comida, abrirle siempre las puertas de la casa, no funcionaba. Por más de que estuviera así, no funcionaba. Y esa es una ayuda enorme, es el apoyo más grande que uno puede encontrar que alguien te cargue a ti y haga las cosas por ti.

Y como papás muchas veces se suele caer en ese tipo de situaciones, pero como lo vimos en la película y creo que fue bastante materializable el ejemplo, por más de que él compartiera momentos de profundo dolor, de llorar muchísimo, de desesperación, de preocupación, de querer llevarlo literal, ir a recogerlo, ir por él, llevarlo a la fundación, llevarlo, no funcionaba. Solo fue cuando él dijo, yo voy a hacer esto, tú me vas a apoyar a mí y yo quiero que tú me sigas escuchando y sigas presente en mi vida, pero ya esto lo tengo que hacer solo. De hecho, el papá al final le dice, espero que te cuides y espero que sepas tomar la decisión adecuada para ti, pero yo no puedo seguir participando de esta manera contigo y le cuelga.

Entonces, pienso que parte del reto como papás en general, para todos los papás, es poder encontrar el equilibrio entre el seguir estando presentes y ser fuente de apoyo, con la distancia emocional para no saber y no cargar con las decisiones de nuestros hijos. Sí.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Estoy sobrepasada. **Siento que estoy fallando. Desconectada. Me siento insegura** y sin brújula.

MIRAR DISTINTO PARA SENTIR DISTINTO

CUIDADORA MAMÁ 1:

Yo les dije que yo no soy capaz de tirar a mi hijo a la calle No, yo sí quiero comentar algo porque tengo que sacarme de acá esos problemas que me encontraba en mi vida. Yo me encontraba muchos problemas, pero sí.

Hay uno que quiero compartir y es que escuchar al otro sin interrumpir con mis propias apreciaciones. Ese es un problema que yo tengo. No escucharlo.

No escuchar al otro y a veces interrumpo mucho y quiero hablar de mis apreciaciones o ayudar. Y mi reto es yo voy a escuchar en silencio para respetar la intervención del otro y mejorar la comunicación. Ese es uno de tantos.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Escribir mi problema fue duro... ponerlo en palabras me dolió. No sé cómo ni cuándo lo pasé de problema a reto, poder acompañarlo de otra manera. Igual la palanquita que escribí la tengo guardada: Dame calma para sostener a mi hijo, aunque esté lejos.

CUIDADORA MAMÁ 2:

¿Alguna vez? Sí. Entonces, tengo que ahorita quedarme callada y no sé, salir a respirar, irme para evitar. Porque empiezo a decir cosas que de pronto también quiero aprender.

Claro, claro. Yo lo coloqué el enojarme fácilmente. Y no sé, pero será el reto de aprender a respirar y a calmarme.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Yo de verdad no pensaba que había hecho nada bien y más con mi enojo por [REDACTED]

Pero vi cosas como: estar presente, preguntar, orar, buscar espacios, ser paciente, intentarlo otra vez... para ir cambiando e ir subiendo, calmarme para saber qué hacer.

CUIDADORA MAMÁ 3:

Digamos, yo en el primero puse mi hijo. ¿Está bien que uno tenga que decir que el reto también es buscar ayuda en otro tercero? ¿En qué sentido? Porque es que pues mi hijo tiene 19 años y mi hijo está en un baile en que él no sabe qué hacer. Dejó una chica embarazada en Pitalito y no ha terminado el colegio.

Yo tengo el problema de... no sé si estoy tranquila, pero también enojo.

O sea, mi esposo me dice que parezco una jefe. O sea, algo de una vez. Entonces, como que, tengo que ahorita que me callo, y no sé, salir a respirar, irme para evitar... porque empiezo a decir cosas de pronto también que ofenden, ¿no? Digamos a mi hijo que no se qué hacer con

él, por eso el va de primero. Está bien que uno tenga que decir que el reto también es buscar ayuda en otro tercero.

Porque es que mi hijo tiene 19 años y mi hijo está en un baile en que no sabe qué hacer. Dejó una chica embarazada en Pitalito y no ha terminado el colegio. Entonces, yo tengo que estar allí.

Venga ■■■■■, mosquíese, usted tiene que terminar. Tengo que levantarlo porque tiene problemas de sueño. Entonces, como que ahí empuje, empuje.

Entonces, sí está bien el pensar que tengo que buscar también otra persona para que nos ayude. Como que lo oriente y lo enfoque. Quizás ahí hay que diferenciar un poco en lo que nos corresponde a nosotros y lo que es propio y lo que es de tu hijo.

Sí, pues de hecho cuando él embarazó a la chica, lo más fácil para ellos era que no iban a tener el bebé. Entonces a mí me tocó hablar con la muchacha y decirle que no, pues que él lo tuviera y que yo me hacía cargo.

Y mi esposo se puso bravo y me dijo, pero venga usted, ¿qué le pasa a usted? ¿Por qué se ha echado esa responsabilidad si no es suya, es de él? Entonces yo le dije, pero si yo no le digo eso y le doy la seguridad de ella y que va a tener un apoyo, pues ella va y lo hace. Y después yo no quiero estar como con cargos de conciencia. Igual yo digo que sirvió haberle dicho eso, porque ella decidió y ya pudo hablar con su mamá y todo, y su mamá lo tomó bien.

Y ahorita pues es él, es él la parte de enfocarlo a que aterrice, porque es que él está... Sí, es verdad y muchos de los hijos tendemos a eso y a darle muchas preocupaciones a nuestros papás. Pero también hay algo en ti que debe tener mucha determinación y es saber que no podemos seguir criando cuando la etapa de crianza importante ya ha pasado. Si ya tenemos veinte y pico, veintiocho, treinta, pues ya la labor la has hecho.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Mi reto fue, por ejemplo, *hablarles con amor aunque ellos no lo entiendan todavía, porque creo que no entiende que tiene un hijo a cargo y bueno. Me hizo sentir que sí tengo un camino para intentarlo diferente.*

CUIDADORA MAMÁ 4:

Entonces sí pienso que sí es muy importante tener un grupo de apoyo para los cuidadores, tanto padres como madres, los hermanos y todas las personas con lo que sea que... importante tener privacidad que tiene aquí, que los papitos dan muchas cosas que claramente no son fáciles de digerir ni de llevar

Llega el momento de las intervenciones de la Consultora de la Universidad por el Congreso de la Universidad de Córdoba y la Consejera de Equipos de la UNED, donde tenemos muchos problemas con falta de protocolo y el mayor problema es que no sabemos operarlos con nosotros o grande en acuerdos para transformarlos y hacer algo con estos muchachos y para que los retos realmente sean más fáciles de lograr y de suceder porque siempre es el protocolo que es precisamente el problema y el problema a veces puede servir y permanecer pero entonces si hay que poner a Dios con nosotros para que podamos seguir aguantando y que nos siga acompañando siguiendo el camino donde sea y quien está con nosotros, que sentimos día a día cada vez que nos levantamos.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Reescribir mi problema me ayudó muchísimo. Puse como reto: *hablarle desde la paz, no desde el miedo*. Sentí un cambio. Sentí que sí puedo generar otra emoción en mí y que eso cambia todo.

CUIDADOR PAPÁ 5:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Reescribir mi problema como un reto... fue rarísimo al inicio. ¿Cómo va a ser un reto algo que me está matando por dentro? Pensar en lo que mi ██████ pasó o pasa no lo sé, pensé.

No sé, aun no sé si puedo acompañar y ser yo con mis temas y cuando sea para mi ██████ me diga así como puse aquí acompañarla sin irme yo.

Me ayudó a ver que **mi dolor también puede guiarme** y que no todo es como lo hemos vivido. Sentí que tengo algo de poder para cambiar cómo vivo esto.

CUIDADOR PAPÁ 6:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Reescribir mis problemas como retos me cambió el enfoque.

Puse: acompañar sin pelear. Y de verdad, algo me hizo clic. **Me di cuenta de que mis discusiones también lo empujan más lejos, yo puedo hacer algo para estar mejor.** Sentí que yo también puedo cambiar.

CUIDADOR MAMÁ 7:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Mi reto fue esperar a que vuelva sin irme yo. Nunca lo había pensado así. Me devolvió un poquito a mi interior. **Creo que hay que ver primero aquí la persona que somos antes de velar por él, yo también puedo ponerme en la lista de prioridades, no?**

CUIDADORA ABUELA 8:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Sentí que todavía puedo construir algo distinto. **Me di cuenta de no, no sé cómo también puedo generar emociones positivas aunque, mi realidad es dolorosa la realidad de ██████ también, sí entiendo que depende de mí las decisiones que tome y cómo las tome, sobre todo. Ojala lo entrenase todos los días, como dices, yo creo que voy a proponerme cambiar cómo me hablo, cómo le hablo a mis problemas y aja así puedo sentirme mejor.**

CUIDADORA MAMÁ 9:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Mi problema escrito fue un puñal Mi [REDACTED] ha querido morirse y no sé cómo hacerlo, cómo estar. Reescribirlo como 'reto' me quebró... pero también me dio un poco de fuerza. Se abrió un rayito de luz. No sé cómo, pero sí sentí un rayito.

LA ESCALERA DE (NOMBRE) AL ÁRBOL

CUIDADORA MAMÁ 1:

Me identifico porque siento avances, pero también siento mucho temor, siento incertidumbre.

Me falta construir, ¿ok? Tengo que confiar más en el proceso. Pero por mi historia de vida, siempre quiero continuar, pero es difícil. Me gusta dar mi cuota de esfuerzo, pero esto no funciona como funcionan otras cosas en la vida, tener a tu hijo en condiciones como las de mi hijo no hace que se pueda mirar para arriba siempre.

Y bueno, aquí, para mí, funciona mucho la fe y obviamente no soltarse en la mano de Dios, sino que en eso soy inconstante o a veces me derrumbo fácil. Pero quiero continuar obviamente.

Para superar la tristeza, tengo que tratar de subir acá a estos, que es lo que me van a llevar a la cima, que es, estoy en mitad del camino que nos conduce hacia la cima, que es un encuentro con Dios. Sí, porque soy religiosa. Que es, para llegar a este encuentro tengo que subir estos escalones, y dándome como más fe, más confianza en Dios, y más esperanzas para poder ir superando esto que en este momento yo siento, que es el dolor de la tristeza.

Entonces, ahí me puedo ayudar a seguir escalando, y Dios me va a llevar aquí.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

En aprender como a valorar los dones que quiero me generar, y que los que tengo que alimentar más, como es la fe, la confianza y la esperanza en Dios. Tengo fe, confianza y esperanza en Dios, pero tengo que tratar de reforzar más.

3 gracias antes y 1 gracias después:

Agradezco que mi hijo aún me busca, aunque sea para discutir.

Agradezco que porque él me necesita, desde donde esté igual tengo su llamada o de alguien más.

Al final: mi entrega como mamá .

CUIDADOR PAPÁ 2:

Para poder lograr llegar al otro, a cualquier lado, no puedo solo. Hay personas acá atrás que pueden depender de que yo esté arriba, de lo que haciendo, si me muevo o hago algo es por ellos y con ellos. Entonces, pues con lo que todavía me falta lograr subir para lograr llegar a los próximos y pues lograr estar donde realmente es donde uno busca estar, para poder tener una plenitud. En este caso, pues la plenitud de acuerdo a lo que nosotros vivimos espiritualmente es poder estar en gracia a Dios y poder ver las cosas de una manera totalmente diferente.

Y si no estamos en este mundo, pues poder tener una vida diferente, ese es mi anhelo para mis hijos y para mí. Y digo que incrementar la fe, involucrar más a Dios en mi vida, hace parte fundamental de que pueda lograr esto, porque pues como lo dije anteriormente, Dios aliviana las cargas y de pronto no va a ser tan difícil subir cada uno de estos peldaños.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Ponerme ahí fue ver todo. Me vi como alguien que sí ha hecho cosas, acompañarla, pedir oración no dejarla sola. Y por primera vez en años pensé tal vez no soy tan mal papá como creía.

3 gracias antes y 1 gracias después:

Me doy las gracias por mi constancia, porque aunque estoy cansado, no dejo de intentar.

Me doy las gracias por mi paciencia, aunque a veces se me agota.

Ya no sé más

Al final:

Hoy me doy gracias, porque aunque la vida ha golpeado duro, sigo para [REDACTED].

MAMÁ CUIDADORA 3:

Estoy aquí, aquí he sufrido muchas, muchas, en todo este recorrido he sufrido demasiadas recaídas emocionales, espirituales. Y pienso que una de las más tenaces recaídas que tuve fue mi recaída espiritual, porque llegué a confiar tanto en el Señor que en realidad no estaba confiando en Él, sino que estaba poniendo todo en sus manos, a mis hijos, sin saber qué más hacer. Y luego cuando decidí creer también en mí misma o sea, estaba creyendo en mí misma, en mí misma, tanto así que cuando tuve la primera recaída peleé con Él y no acepté lo que estaba pasándome a mí y a mi hijo.

No he sabido qué hacer, o sea, en realidad no lo había tenido a mi cuenta. Y aprendí, porque me lo hicieron ver así, una persona que es muy espiritual y ha sido como un guía para mí, que a pesar de todo el recorrido que uno haya vivido conmigo misma, con mis hijos, con la vivencia que he tenido con mi hijo, aprendí que no es en el tiempo de uno, ni como uno de las cosas, sino en el tiempo de Él, que por encima de toda circunstancia, de todo, tiene que estar Él de primero. Darle gracias a Él por cada situación difícil o buena que a uno le pase, Él debe estar por encima de cualquier cosa.

Uno debe caminar con Él de la mano por las alturas, como dice la palabra, así, debajo de una la situación, debajo de una la situación esté demasiado difícil. Entonces, aprendí a eso, a verlo a Él como el todo y a darle gracias por todo, que cada situación es una ganancia infinita

pese al final que se pueda presentar, ya sea bueno, malo, satisfactorio o no, **Él debe estar por encima de todo. Y eso es lo que le va a dar a uno la tranquilidad para seguir adelante en medio de la circunstancia difícil que uno puede estar viviendo.**

Pienso que el llegar a esta parte es la meta que debemos, **mi meta es llegar a él.** Yo creo que aquí todas las circunstancias hacen que uno esté en este arco de emociones siempre, la mayoría negativas, pero verdaderamente uno va a estar en este árbol cuando esté allá arriba. **Si uno está allá arriba con Dios es porque sabe que aquí actuó de la manera que Él quiso que uno actuará frente a todas circunstancias y situaciones.** Porque si uno no llega allá arriba es porque aquí no hicimos las cosas bien y no lo tuvimos a Él.

Entonces yo pienso que este árbol uno lo vive ya estando allá. Y ahí uno se va a dar cuenta de que verdaderamente sí actuó bien acá. Y me encuentro aquí, dándole gracias a Dios, confiando en Él.

No me duró tanto, menos mal, no me duró tanto la recarga espiritual que tuve. Tuve un encuentro con Él que me lo hizo ver así, **postrarme ante Él y darme cuenta que Él debía ser el primero en mi vida, y no mis hijos, no mi familia, sino Él.** Y alrededor de Él únicamente están todos.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Poner mis escalones me reveló algo que nunca había visto: Yo soy fuerte. He amado en medio de lo imposible. Eso me devolvió fe en mí por Dios.

3 gracias antes y 1 gracias después:

Me doy las gracias por seguir acompañándola incluso cuando yo también estoy al no poder más.

Me doy las gracias por escucharla sin juzgarla.

Me doy las gracias por querer hacer

Al final:

Sí, me doy gracias por mi **capacidad de amar aun con miedo**, porque ese amor es lo que me mantiene en pie.

CUIDADORA MAMÁ 4:

El amor que siento por mí, que he aprendido **durante mi proceso de vida, amarme, a reconocer que ese amor viene de mi Creador, de mi Papá, Dios.** ¿Y por qué te amas? Porque tengo muchas motivaciones para amarme. Dame tres motivaciones.

La fuente es Dios. Ya los estoy subiendo, ya de hecho creo que en el cuarto ya puedo tener también, me puedo estar identificando ahí porque hay un corazón, hay amor, hay momentos valiosísimos en mi vida y los estoy viviendo. Entonces hoy, más que nunca, por ser una mujer fuerte,

Con Dios vengo diciéndole desde hace días que me regalara, que me mostrara, que me hiciera ver dónde debía sanar interiormente, ¿no? Y este fin de semana que terminó, yo estoy en Pitalito y llegó a mis manos una carta que estaba guardada hace mucho tiempo que me confirma que es por ahí. Entonces, por eso yo lo coloqué desde el inicio, porque yo diría que es desde hoy que tengo que empezar a trabajar, que no me hice aquí porque no voy a echar para atrás, sino que ya inicié el camino y que pues la mitad está bien...

Porque estoy reconociendo que hay heridas interiores en mí y que eso ha causado las heridas en mis hijos, quiero hacerlo mejor.

Si me voy a dormir lo único que hago es pensar en [REDACTED] cuando no pienso en mí, eso no me importa.

Porque estoy en mucha desconexión conmigo misma, con mis hijos, con mi familia. Con Dios. Por eso siento que haberme traído Dios acá de estos campos de Él es porque tiene algo ello que entregarme.

Siento que está empezando un cambio en mi vida, en todo sentido, en mi casa propia. En esos días a mi madre yo me le había alejado, nunca nada y hace dos años no me había instalado ni

siquiera en la casa. Fui a mi divorcio que hace trece años con el papá de los niños eso me venía afectando mucho. Entonces hay una desconexión de todo. Y lo que más me duele es el tema de la desconexión con los hijos. Porque ellos están empezando en su adolescencia y con una mamá desconectada. ¿Pues a dónde los va a llevar? Entonces veo todo lo que ustedes como madres comentan con sus hijos. Las experiencias que se han tocado con ellos. Porque si yo sigo en esa desconexión, más adelante mi hijo ¿a dónde va a llegar? Entonces ya estoy aquí iniciando ese proceso.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Me costó reconocer mis propios pasos. Siempre veo todo lo que me falta... pero nunca lo que he hecho. Hemos buscado ayuda, hemos llorado, he orado, hemos peleado.

3 gracias antes y 1 gracias después:

No encontré nada para agradecerme.

Siento que pierdo el control todo el tiempo.

Me veo como una mamá que no logra llegarles.

Al final:

No pude agradecerme ninguna cualidad porque **siento que estoy fallando como mamá**, ya, punto.

CUIDADORA MAMÁ 5:

Hasta el punto en que siento que no tengo recaídas ante eso, sino que cada situación me genera un paso más hacia adelante, un paso más hacia adelante. Y me ha dado como más fortaleza para poderme ayudar a mí y poder ayudar en este caso, lógicamente a mis hijos, y en el caso particular a Nicolás. Que ha sido difícil tomar decisiones porque han partido de mí y alrededor la familia que me acompaña y que han sabido entender que se debe actuar así.

Pero siento que es de parte de Él **porque todo se lo pongo en Él. Cada decisión que yo he tomado frente a Él, que ha sido dura, cada vez la tomo con mayor firmeza y con mayor**

confianza que es Él al lado mío diciéndome así debes proceder, por más duro que sea, para que Él pueda salir a flote.

También con amor propio, con amor propio hacia mí y hacia los que están al lado, no por mal duro que se ve. Y cómo defines tú entonces el amor propio, cómo te amas a ti misma.

Viviendo como en tranquilidad en medio de las situaciones y confiada.

En esta parte donde todavía estoy esforzándome por seguir adelante, por seguir el camino que Él quiere, dándole la gloria a Él en todo. Ya no sufriendo las recaídas tan fuertes, sino con mayor firmeza y con mayor fortaleza cada vez más. Estoy esforzándome cada vez por estar mejor, aunque solo Él puede hacerlo, de pronto, yo sola no, pero con Él. Sí, sí.

O sea, he tenido recaídas de frustración, de miedo, de culpabilidad, de rechazo ante mí misma, de muchísimas cosas que encontré. O sea, me echaba demasiado la culpa. Y con Él aprendí que cada vez que le daba las gracias por cada situación, Él me iba haciendo avanzar y superando cada uno de esos miedos, cada una de esas frustraciones, no echándome tanto la culpa.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad: El estar tranquila.

3 gracias antes y 1 gracias después:

No sé, estar tranquila y confiar en Dios.

Al final: agradecerle a Dios, realmente. Con él estoy tranquila y eso es.

CUIDADORA MAMÁ 6:

Subiendo con mucho dolor, pero sabía que tengo que seguir, todavía estoy aquí, lo que pasa es que ya no estoy yo, sino que Dios aparece en ese camino, en medio del dolor, en medio de la enfermedad, de la impotencia, de la culpa, y Él aparece, siempre estuvo, lo que pasa es que yo no tenía en segundo plano, ahorita Él ya está acá, aparece aquí como un sol en mi vida, me está calentando todos los días cuando siento un frío más, entiendo que estoy en un proceso, y me atrevo a decir que es un proceso conmigo, y que después de haber avanzado ya, Dios y su

Hijo amado, el Espíritu Santo, la Mamá María, todo empieza a cambiar en mi vida, hay esperanza, hay luz, y bueno, ya con esa claridad y esa luz puedo mirar hacia donde verdaderamente quiero ir con Dios y mis seres amados. O sea que hoy en día cómo te sientes, sientes todavía esa culpa y esas emociones negativas? Porque Él en ese camino me ha ido entregando momentos para desalojarme, como éste también, muchos otros, para ir botando, descargando esas culpas, esos dolores, esas emociones duras, y yo me siento más liberada, más liviana, más segura y con muchas ganas de servir. ¿Pero tú qué has hecho para ti misma? Me hablas de que el Señor ha hecho por ti, y es espectacular que hayas visto la obra del Señor en ti, pero tú qué has hecho por ti misma también para subir esas vivencias, y para querer subir más? Desde mi conciencia he decidido orar más.

No respondió esta parte, se movió mucho emocionalmente.

CUIDADOR PAPÁ 7:

Yo la verdad he querido seguir y seguir, y sí, seguir buscando la felicidad. Pero, me encuentro aquí, porque hay una frase interna que no me gusta que dice que tenemos que sufrir para poder sentirnos bien o para, bueno, para poder aprender.

Yo quiero ser lo mejor, quiero tener todas las herramientas para que mis hijos no tengan que sufrir absolutamente nada y puedan ser felices. Lo único que me interesa es que mis hijos sean felices, ¿sí? Entonces, acá están mis hijos pequeños felices, mi hijo mayor, yo ayudándolo a subir, a crecer, a ser más independiente. Esta es mi escalera con ellos.

Entonces, esta es la mitad.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Yo busco ayuda, yo sigo tratando, yo oro, yo pregunto. Me vi más papá. Respetarme sin ansiedad y dormir temprano.

3 gracias antes y 1 gracias después:

Gracias porque mis hijos todavía confían en mí, yo creo.

Agradezco que tengo esperanza

Agradezco que sigo presente.

Al final:

Solo pude agradecer mi amor por mi hijo, toda mi familia, es lo único.

CUIDADORA MAMÁ 8:

Me duele mucho aquí. Pero sí me obligó a que, bueno, me ubique aquí finalmente. Pero miré hacia atrás, qué había pasado atrás. Y me veía muy cómoda, muy cómoda. Tal vez estaba aquí sin la conciencia de la presencia de Dios en mi interior. Y el abrazo de la mamá María. Muy sola, muy cómoda. He vivido y decía, bueno, yo y Dios en alguna etapa de mi vida. Él está, pero yo y Dios. Luego seguía y aquí dije, bueno, yo y un poquito más de Dios. Empecé a mirar la fe, la oración en alguna etapa de mi vida. Se alargaría si te diría cuántos años tenía aquí y acá ya. Pero ya voy subiendo como un poquito más de Dios, pero **sigo siendo y viendo a Él primero.**

Y aquí ya me ubiqué donde muchas cosas empezaron a pasar en mi vida. Con seres que yo amo, conmigo misma. Seres que siempre han estado en mi corazón. De pronto otros que no mucho, pero que conocía. Pero aquí estaba yo en el tercer peldaño. Veo la escalera, la configuración y son peldaños más suaves de subir, pero estos los vi más altos.

Y por allá quiero ir, está muy alto acá. Pero ya he subido este alto aquí con mucho esfuerzo. Por eso coloco más alto.

Pero ese más alto pues tiene enfermedad, tiene impotencia, tiene dolor, tiene arrepentimiento. Tiene pecado. Y me encuentro sin fuerzas aquí realmente para subir.

Por eso ese sudor impresionante de esa representación mía. Entonces pienso que estoy aquí sin fuerzas, a pesar de que he subido a la mitad, podría ser mi vida. Con miedo.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Más consciente de que he hecho cosas buenas, aunque duela.

3 gracias antes y 1 gracias después:

No sé o sea no sé.

Al final: ahí estoy, resistiendo, he seguido amando, sosteniendo y luchando.

CUIDADORA ABUELA 9:

Yo pues que con esfuerzo, para superar la tristeza, tengo que tratar de subir acá a esta vida, que es lo que me van a llevar a la cima, que es, estoy en mitad del camino que nos conduce hacia la cima, que es un encuentro con Dios. Sí, porque soy religiosa. Que es, para llegar a este encuentro tengo que subir estos escalones, y dándome como más fe, más confianza en Dios, y más esperanzas para poder ir superando esto que en este momento yo siento, que es el dolor de la tristeza.

Entonces, ahí me puedo ayudar a seguir escalando, y Dios me va a llevar aquí. **Por eso tratando de esforzarme a seguir confiando mucho más, porque pidiéndole a mí, a Dios, que me aumente más la fe y la confianza en Él,** y que me siento que a pesar de mi pequeñez, yo sé que Dios es el único que nos puede ayudar a llegar hasta la cima. **En aprender como a valorar los dones** que quiero me generar, y que los que tengo que alimentar más, como es la fe, la confianza y la esperanza en Dios.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Tengo fe, confianza y esperanza en Dios, pero tengo que tratar de reforzar más.

3 gracias antes y 1 gracias después:

Me doy las gracias por mi amor.

Me doy las gracias por mis dones.

Me doy las gracias por mi fe.

Al final:

Hoy me reconozco mi fe y mi cuidado.

QUÉ SUELTO Y QUE HAY EN MI CANASTA

CUIDADORA MAMÁ 1:

Y ha sido una valiente, yo me conecté mucho contigo el día que nos hablaste en el grupo de mujeres. Y yo le decía a [REDACTED], Dios, yo quiero permitirle a mi hijo un milagro como fue el milagro de la vida de Valentina.

Como familia quisiera ser una dura y afrontar toda esta situación y superarla y hacer de esto.

Mira que al final, todo tiene un propósito en la vida.

Todas las cosas por las que uno pasa, todo tiene un propósito. Y estamos todos aquí, hemos pasado por esos retos difíciles porque estamos para servir a otras personas que pueden estar en las mismas situaciones o parecidas. Y que cuando uno ya la atraviesa y lo supera, entonces uno tiene las herramientas para hacer el milagro.

Me voy con la palabra gratitud y me voy con la palabra paz. Paz y gratitud, muchas gracias.

Usted va con paz interior, muchas gracias.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Llegué a este encuentro con el corazón hecho trizas. Mi hijo está lejos, en otro país... y yo acá, sin poder tocarlo, sin poder abrazarlo. Saber que consume drogas y que me dice que ya no quiere vivir es una angustia que me revienta por dentro. Siento un dolor que no me cabe en el pecho, una impotencia que me ahoga. Estoy cansada, con miedo, con un nudo permanente en la garganta. Me siento culpable, como si hubiese fallado en algo. No sé cómo sostenerme ni cómo sostenerlo desde la distancia.

Cuando tomé el denario y aquí ante el Señor, algo en mí se calmó. Sentí como si alguien me sostuviera las manos. No estoy sola. No todo está perdido.

CUIDADOR PAPÁ 2:

Buen camino. Gracias. Cuando nos proponemos hacer mejores en lo que somos, y buscamos esa ayuda y esas herramientas que podemos recibir, y más si viene cargado de la mano de nuestro Creador Divino.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Cuando empecé sentí una mezcla de vergüenza y alivio. Como si por fin alguien me dijera: saque eso de adentro. Al caminar con mi canasta, me di cuenta de que así es exactamente como vivo: cargando un peso que yo no se si ve. Y ahora pues la verdad... sentí como alivio, tampoco es mucho pero sí lo siento. Sentí que sí puedo respirar un poco, aunque sea un ratico. Esta actividad me permitió afrontar mi realidad de frente sin sentir que me iba a romper.

Respirar ante el Santísimo y orarle con el denario me hizo sentir protegido. No sé cómo explicarlo, fue como si el ruido bajara y mi pecho se soltara un poco.

CUIDADORA MAMÁ 3:

Entonces, es satisfactorio encontrarlos, es satisfactorio, gratitud inmensa. De verdad que sí se puede, sí se puede encontrar. Y las cosas van llegando a su momento, a su tiempo.

Claro que sí, la idea es sembrar y que pueda llegar. A nosotros los semáforos pasan, que nosotros vivimos una cosa muy linda y queremos que todo el mundo la viva.

Que todo el mundo la viva. Sería lindo. Es una promesa que le demos a nuestro Señor, seguir sirviéndole.

Y nosotros vamos a orar por ustedes, y ustedes por favor oren por nosotros para hacer esa conexión, para encontrarnos en la oración todos los días. Muchas gracias, de verdad, muchas gracias.

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Porque yo vine confundida y frustrada. Siento que no sé cómo hablar con mis hijos. Me responden mal, se aíslan, quieren salir todo el tiempo y no escuchan razones.

Yo como decía tengo miedo de que caigan en drogas, alcohol, malas compañías... Y la verdad, a veces siento que soy invisible para ellos. Me duele no saber cómo guiarlos. Y también sentía con culpa... mucha culpa, con esto de [REDACTED] que embarazó a esta niña y yo ahí sin entender, sin hacer, enojada... El momento con el denario me conectó con la virgen con Jesús vivo aquí con una calma que ni sabía que necesitaba así de esa manera.

MAMÁ CUIDADORA 4:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Llegué hecha pedazos. Yo vivo con el alma en la mano... mi hijo como saben está en la calle, perdido en las drogas, y cada día temo que no vuelva. Vine con un dolor tan grande que ya se volvió parte de mí. Con desesperanza, desasosiego y un miedo que no me deja respirar.

Yo ya no sé cómo seguir siendo mamá en esto. La oración con el denario me dio un respiro en medio de tanto tormento. Sentí que no estoy sola.

PAPÁ CUIDADOR 5:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Respirar con el denario me bajó la rabia. Sentí calma. Sentí contención. Sentí dirección.

Escribir mi rabia, mi impotencia, mi cansancio... fue como ponerle nombre a algo que me estaba quemando por dentro.

Y soltarlo frente al altar me bajó la tensión del cuerpo. Me di cuenta de que parte del afrontamiento es aceptar que yo solo no puedo con todo, es con Él.

ABUELA CUIDADORA 6:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Ustedes vieron cuando llegué, me duele mi niet@, **no soporto y estoy adolorida...** cansada de verdad.

Cuidar a un niet@ que está metido en drogas y que vive a ratos en la calle es un dolor que solo una abuela entiende. **Me parte el alma verlo así y al mismo tiempo me siento impotente porque no lo puedo proteger como quisiera. Vine con tristeza, con esa sensación de que el corazón ya no alcanza para más.**

Respirar con el denario me dio una paz muy profunda. Sentí como si algo me sostuviera por dentro. **Me fui tranquila... hacía rato no sentía algo de eso así.**

MAMÁ CUIDADORA 7:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Vivo llena de ansiedad, con el corazón en la garganta. Mi hijo anda en fiestas, alcohol, excesos... y yo vivo con miedo, pero desconectada. Miedo a que una llamada me cambie la vida. Me siento insegura, impotente, sin herramientas. Y con mucha rabia... no contra él, sino contra esta situación que no sé manejar y yo que no sé cómo estar. A veces siento que no soy suficiente como mamá.

El denario me tranquilizó profundamente. No sé si lo use siempre o me acuerde, pero chévere saber del ritmo, la respiración.

MAMÁ CUIDADORA 8:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

Llegué cansada emocionalmente. Mi hijo y yo vivimos peleando, discutiendo, chocando. Me siento mala mamá muchas veces. **Me siento culpable. Me siento insuficiente.** Tengo miedo de perderlo emocionalmente, miedo a que se me vaya de las manos.

La respiración con el denario me devolvió a mí misma. Sentí paz, sentí que puedo volver a empezar.

MAMÁ CUIDADORA 9:

Respuesta cómo estás, cómo te sientes y qué te aporta la actividad:

El denario me devolvió al centro. Respiré, pasé las pepitas una por una... y sentí paz. La frase que escribí fue: No me sueltes, Dios. Yo tampoco la voy a soltar. **Me fui con el corazón menos apretado.**

HUERTO DE LAS EMOCIONES – QUÉ SE LLEVAN

CUIDADORA MAMÁ 1:

Me fui en paz. Sentí que Dios también me cuida a mí.

CUIDADOR PAPÁ 2:

Amor, gratitud y bienestar. Y tranquilidad.

CUIDADORA MAMÁ 3:

Y de verdad que me voy con un corazón llenito, llenito de mucha gratitud.

MAMÁ CUIDADORA 4:

Gratitud y tranquilidad, muchísimas gracias. Esperanza.

PAPÁ CUIDADOR 5:

Esperanza y gratitud, porque Dios pone ángeles en el camino y a veces los ponemos cerca y nunca vemos.

MAMÁ CUIDADORA 6:

Gratitud, admiración y ya todos lo han dicho de verdad, yo también estoy sorprendida. De lo joven, lo bonita, la voz tan dulce. Con gratitud, con mucho amor. Yo creo que el amor encierra tres cosas muy claves, que son confianza, seguridad y admiración.

MAMÁ CUIDADORA 7:

Me voy con humildad, con servicio y con el perdón.

MAMÁ CUIDADORA 8:

Yo me voy con mucha gratitud y con la palabra admiración. Porque veo que desde los diferentes formas, todos apuntamos a una cosa.

MAMÁ CUIDADORA 9:

Y me llevo esa palabra. Admiración, gracias. Muchísimas gracias, muchas gracias.