

**PRINCIPIOS PARA UNA PROPUESTA DE PEDAGOGÍA VINCULAR DESDE
PRÁCTICAS PARENTALES**

Karen Andrea Malagón Mora

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA

PROFESOR: GUILLERMO FONSECA AMAYA

BOGOTÁ D.C

2025

**PRINCIPIOS PARA UNA PROPUESTA DE PEDAGOGÍA VINCULAR DESDE
PRÁCTICAS PARENTALES**

Karen Andrea Malagón Mora

Asesor:

Guillermo Fonseca Amaya

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA

BOGOTÁ D.C

2025

Índice:

Antecedentes	4
Planteamiento del problema	8
Contexto	12
Objetivo General	13
Objetivos específicos	13
Marco referencial	13
Teoría del vínculo	14
Pedagogía de los vínculos	17
Prácticas de parentales:	19
Aspectos metodológicos	21
Observación	23
Experiencias dialógicas:	23
Experiencia dialógica: Rememorando la infancia	24
Experiencia dialógica: Semillas de vida: memorias de madres	25
Experiencia dialógica: Cartografía mis lugares comunes	25
Grupo focal:	26
Resultados de análisis:	27
Vínculos permeados por dinámicas de agresión	28
Vínculos entretejidos en las experiencias de gestación	31
Vínculos Sin Límites parentales	33
Vínculos de Unión Relacional	36
Principios Orientadores para una propuesta de Pedagogía Vincular	37
La infancia como raíz de la vida	37
Vínculos entretejidos desde la sensibilidad	39
La autonomía relacional	41
Autocuidado y Cuidado Mutuo	43
Educar desde una convicción ético-política	46
Conclusiones:	47
Bibliografía	50
Anexos	52
Diarios de campo	52

Introducción

El presente documento contiene las comprensiones de las prácticas parentales que se tejen en la cotidianidad de cuatro progenitoras de Cáqueza para el diseño de orientaciones que permitan llenar de sentido una pedagogía que le apueste al fortalecimiento de los vínculos parentales. En ese sentido, se denomina “*Principios para una propuesta de pedagogía vincular desde prácticas parentales*” desarrollado en el marco de trabajo de grado de la Especialización en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional.

Este proyecto se sitúa desde un proyecto histórico de los vínculos propuesto por Rita Segato que tiene como intencionalidad la importancia de habitar en comunidad desde la sensibilidad y la vincularidad, para proponer otra forma de relacionamiento, a lo impuesto por el proyecto histórico de las cosas, el cual genera una ruptura en la interacción y se limita al factor utilitario o productivo del ser y habitar junto con otras personas. Desde esa lectura, se suma la necesidad como profesional en Trabajo social de incentivar la reflexión desde la problematización de las formas en las que se relacionan los progenitores con sus hijas e hijos, para la búsqueda de alternativas que permitan pensar el fortalecimiento de los vínculos en las prácticas parentales, que posibiliten pensarse otros caminos, en los que niñas y niños se sientan vistos, notados y que pueden habitar un espacio seguro para ser, sentir y estar, sin ser juzgados.

Antecedentes

Se realiza una búsqueda bibliográfica sobre los conceptos de interés como lo es pedagogía-prácticas de crianza-vínculos parentales. Se hace uso del repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional en el que destacan las primeras dos investigaciones. Asimismo, se investiga en la plataforma para textos académicos y científicos denominada Google Scholar

las otras 3 investigaciones que pertenecen al Repositorio Institucional de CLACSO y una de Redalyc. A continuación, se evidencian cinco textos entre ellos una tesis de maestría, una de pregrado, dos artículos y una tesis doctoral que permiten nutrir en materia de referencia conceptual o problematizar los conceptos situados.

El primer documento que se trae a colación corresponde a un trabajo de grado de maestría en Desarrollo Educativo y Social (CINDE-UPN), su propósito central es comprender las concepciones que van tejiendo las madres del comedor comunitario La Florida en Bogotá (Espitia Martínez & Sepúlveda Ruiz, 2015) con respecto al cuidado de sus hijos y las maneras en que surge un aprendizaje colectivo que propone otras formas de relacionamiento a partir de la comunicación, la capacidad de escucha y las maneras que desde sus propias historias de vida sitúan la importancia de la expresión del afecto y el reconocimiento del otro. La metodología utilizada es desde los diálogos generativos, sustentado en el construccionismo social, la teoría de la complejidad y el modelo ecológico-sistémico, para la construcción conjunta de alternativas que fortalezcan el vínculo afectivo.

El marco teórico lo construyen desde el desarrollo humano de Bronferberner, junto con la teoría del apego propuesta por Bowlby y un concepto de ética del cuidado. Los resultados generan una serie de fragmentos descriptivos de la historia familiar de cada madre, junto con lo que aprendieron de cada encuentro desde los diálogos generativos y como han tomado iniciativa para fomentar más espacios de encuentro con sus hijos e hijas desde el juego, asimismo le dan el sentido a las historias de vida desde el diálogo convocado con la posibilidad de permitirse hablar sobre eso que las lastimó. Se evidencia que al mostrar los resultados falta generar unas comprensiones más profundas entre lo experiencial y lo teórico, ejemplo ¿cómo incide la teoría del apego propuesta por Bowlby en las concepciones que desarrollan las madres alrededor del cuidado? o situar una forma en la que se interrelaciona

con la teoría del desarrollo humano de Bronferberner. Igualmente falta ese diálogo con las alternativas para fortalecer el vínculo afectivo en relación con la pedagogía o lo educativo, va más centrado en el desarrollo social.

El segundo texto, es una tesis de pregrado en Educación Comunitaria, que se retoma porque le aporta a los referentes teóricos desde un autor que propone la teoría del vínculo, clave para la presente investigación, puesto que permite comprender las maneras en las que surge y se construye. En ese sentido, la tesis se denomina Cuatro cantos para una pedagogía del vínculo Castiblanco Lozano et al., (2020) y su apuesta es ético-política desde lo artístico, performativo y estético, describen sus experiencias e historias dentro de procesos artísticos por una apuesta desde la didactobiografía y cómo se puede proponer una pedagogía del vínculo que más allá de lo afectivo y se piense en lo colectivo desde resignificar la práctica pedagógica que le apueste por una pedagogía de la pregunta, propuesta por Paulo Freire, en el que configuran los procesos de aprendizaje desde el reconocimiento mutuo con otros jóvenes partícipes de las dinámicas con los que tejen espacios de diálogo, problematización y dotar de sentido la forma en la que se habita el territorio. Su tesis termina con pregunta, es una investigación situada desde la sensibilidad, destacar la forma en la que está escrita y la capacidad para hacer del proceso de investigación algo que puede ser inacabado en la constante de hacerse preguntas.

El tercer texto, es un artículo escrito por Escobar et al. (2016) denominado *Mirada pedagógica a la concepción de infancia y prácticas de crianza como alternativa para refundar la educación infantil*, se relaciona con la presente investigación puesto que muestra desde una mirada crítica y reflexiva la concepción de infancia, apostándole por desarrollar un enfoque fuera de lo tradicional, lo que es importante para una crianza consciente que comprenda a las niñas y niños como sujetos de derechos, con capacidades y necesidades

propias, y no simplemente como receptores pasivos. Asimismo, evidencia una relación desde lo formativo e institucional, destacando el rol del docente en las prácticas pedagógicas en contextos de educación inicial y la forma que influyen en prácticas de crianza familiar. La pedagogía se presenta, como medio de transformación de prácticas que permiten incentivar espacios de diálogo, formación y acompañamiento con las familias a partir de la reflexión sobre las representaciones culturales que existen sobre la forma que se deben criar a niñas y niños, lo que es clave para una crianza consciente debido a que muchas familias reproducen prácticas sin detenerse a generar una reflexión crítica sobre ellas.

El cuarto documento es una tesis doctoral, escrita por Peñaranda, C (2006) denominada *“Hacia una comprensión de la construcción de significados sobre la crianza en el programa de crecimiento y desarrollo”*, muestra el desarrollo del concepto de crianza desde una lectura crítica y desde una pedagogía sustentada a partir de enfoques sociológicos en relación con un programa de crecimiento y desarrollo de educación inicial. Peñaranda (2006) busca principalmente producir y transformar las representaciones sociales sobre crianza y construirla como una experiencia compleja, situada y relacional., cuestionando la forma en la que se configura el concepto en aras de promover una mirada ética desde el reconocimiento de los contextos, sujetos y vínculos desde su diversidad. Asimismo, se destaca la importancia en la que el texto identifica el concepto de infancia puesto que esto determina e incide en las prácticas de crianza que se construyen. Es importante puesto que puede incentivar otras reflexiones desde lo cultural y sociológico sobre el concepto de crianza y la posibilidad de desarrollar otras pedagogías que cuestionen las formas tradicionales de entender la infancia.

El quinto documento es una tesis de maestría escrita por Castellano et al. (2018) denominada *“Acciones educativas para fomentar crianza positiva en familias beneficiarias del programa desarrollo infantil en medio familiar de Barrancabermeja”*. Castellanos et al. (2018) sitúan la

acción educativa desde la importancia de entrelazarla con prácticas de crianza, debido a que estas no hacen solo parte de la vida al interior del hogar, sino que la configuran como una acción desde lo cultural, ya que se da en la cotidianidad y sucede en múltiples escenarios que incluyen la escuela. Proponen una pedagogía de la crianza que construya vínculos con las niñas y niños desde lo ético, sensible y consciente que posibilite configurar subjetividades libres y cuidadas. Es de importancia esta investigación puesto que realizan una revisión de antecedentes de orden internacional, nacional y regional sobre un concepto emergente como lo es crianza positiva. Desde allí, plantean conceptos claves, así como análisis de trabajos que identifican y desarrollan lo significativo de fortalecer una crianza que permita a las madres y padres tejer vínculos afectivos sanos con las niñas y niños

Planteamiento del problema

El contexto en el que se enuncia este trabajo parte de muchos lugares en lo que he vivido y he desarrollado mi trayectoria profesional, la necesidad propia de reflexionar de forma constante sobre la práctica que se teje en relación con las personas y las maneras en que se realizan los espacios de formación pensados en incidir a partir de reflexiones sobre formas de relacionarse que se ajusten a las necesidades emocionales de las niñas y niños. Empieza en Bahía Solano, Chocó y sigue actualmente en Cáqueza, Cundinamarca, con sus diferencias contextuales y relacionales. Aunque sigue partiendo de preguntarse ¿cómo realizar un espacio de formación que motive la reflexión sobre las prácticas que se llevan a cabo al interior de la familia? ¿de qué formas pensarse un espacio que no sea intrusivo con su cosmovisión y que pueda resultar mediador? ¿por qué asisten en la mayoría de los espacios mujeres? ¿y los padres dónde están? preguntas que surgen y han surgido en el marco de la especialización, que incentiva el hacerse preguntas, el reflexionar sobre las maneras de enseñar, que se pregunta por la intencionalidad de lo que se hace o se dice.

En ese sentido, surge el siguiente apartado que pretende evidenciar la problematización que ha surgido en mí quehacer como profesional en Trabajo Social desde la experiencia de formación a familias hace tres años y esa necesidad de generar una apuesta pedagógica situada, que parte desde una convicción ético-política de hacerse preguntas, para problematizar, el que hacer propio como profesional y eso que sucede en la realidad, para incentivar espacios en los que se pueda reflexionar sobre las maneras en las que nos relacionamos con las niñas y niños. Asimismo, parte de la pregunta ¿cómo poner en diálogo eso que he observado y he vivido en mi experiencia con las familias en clave pedagógica? Las reflexiones y cuestionamientos parten de ahí y se inspiran desde la lectura del texto contra-pedagogías de la crueldad de Rita Segato que posibilita pensar en las causas, en la raíz de la que pueden emerger formas de relacionamiento que llevan a normalizar o naturalizar cualquier acto de crueldad que, en este caso, se pueden tejer durante la crianza, de dónde vienen y de qué formas se construyen, para posibilitar espacios desde la reflexión-acción que permitan pensarse desde el sentir las maneras de tejer vínculos desde la reciprocidad.

En ese sentido, se resalta Segato (2018) porque problematiza la existencia de una estructura moderna y patriarcal que se ha construido de forma histórica y universal desde la reproducción de un entramado de opresiones, que fomentan la “alienación, robo o cancelación de la fluencia del tiempo vital, encuadrado ahora, encarcelado, por los preceptos del capital-competitividad, productividad, cálculo del costo/beneficio, acumulación-, que confiscan la fluencia que llamamos “tiempo” en la que toda la vitalidad está inmersa” p.14 estos procesos entorpecen el proceso relacional, pues sumergen en el olvido la posibilidad de tejer la vida desde el habitar junto al otro, limitan el tiempo y espacio para ser y sentir en la juntanza que se crea desde la cotidianidad.

La autora afirma la existencia de un proyecto histórico en curso en estos momentos, que tiene como punto de interés las cosas, centrado en lo que ella llama la cosificación de la vitalidad

pachamamica, lo que refiere es que este proyecto histórico de las cosas perpetúa unas relaciones basadas en la dominación, que normalizan unos actos y prácticas de crueldad sobre todo hacia cuerpos femeninos, que en el afán dictado por el capital se reduce lo sencillo de las relaciones tejidas en comunidad a un acto maquinal, bajo de empatía, centrado más en los intereses individuales que lo que se puede construir en común unidad.

En ese sentido, los preceptos del capital se convierten en un virus que se expande de forma rápida en todas las esferas de relacionamiento y en específico en la relación entre adulto-niño/a, en ese transcurrir de la vida diaria mientras se debe trabajar, cocinar, luchar por sobrevivir, se olvida las maneras sencillas de habitar la cotidianidad y tejer con el otro, espacios para la contemplación y diálogo de eso que ha sucedido en el día, en la vida, en los sentires de cada quién. Se problematiza esa forma en la que se instaura en las mentes y cuerpos una forma única y válida de ser, en la que prima un imaginario establecido del varón con ciertas características específicas como blanco, occidental, de clase alta y heterosexual, por lo que cualquier expresión diferente a ese precepto, no se incluye, valora, respeta, no se tiene en cuenta.

De este modo, desde la decadencia acelerada insertada en el diario vivir, se tira al olvido el pensarse desde el sentir los vínculos que se pueden entretejer durante la crianza, la dinámica relacional queda permeada por la desensibilización hacia las niñas y niños. Se empieza a imponer una autoridad desde prácticas atravesadas por amenazas, insultos, humillaciones, hasta golpes con el objetivo de que el niño o niña aprenda algo o sencillamente obedezca a un adulto que no sabe gestionar sus propias emociones.

La cuestión puede ser ¿qué es lo que realmente se les quiere enseñar a las niñas y niños durante la crianza? Y es de comprender la forma en la que surge la crianza y sus diferentes caminos. Puede comenzar desde que una madre concibe su embarazo y decide ejercer la

maternidad, este paso hace que la relación pueda ser más armónica, aunque a la vez de caminos de subidas y bajadas.

Por otro lado, cuando el niño/a no es planeado, se presenta la duda, la incertidumbre y dependiendo del contexto social, económico, geográfico, cultural o vincular de la mujer con su familia o pareja puede complicarse aún más, puesto que puede tener menos herramientas para hacer frente a esta nueva situación. El aprender a configurar unas prácticas de parentales acordes al estilo personal y habilidades del niño/a podría decirse que es un privilegio, puesto que puede que existan madres, padres, familias que no tengan el espacio para preguntarse ¿mi hijo/a se siente seguro o acompañado conmigo? ¿se sentirá querido con mi forma de querer? ¿de qué forma se puede ejercer una autoridad sin lastimar? que para la presente investigación es importante partir de estas preguntas que puedan posibilitar espacios de reflexión sobre la forma en la que las madres y padres se relacionan con sus hijos/as.

En ese sentido, se evidencia que las prácticas de crianza pueden estar atravesadas por múltiples cuestiones, en las que una dinámica de poder se sitúa aquí como un problema fundamental, puesto que rompe con la importancia de reconocer y gestionar las emociones de las niñas y niños desde escuchar y acompañar lo que sienten y necesitan; impone obediencia antes que el fortalecimiento de la autonomía; normaliza actos y prácticas desde una disciplina que puede lastimar lo físico, mental y emocional del niño o niña; la existencia de paternidades ausentes naturalizadas, entre otras cuestiones que se pretenden develar en el presente ejercicio reflexivo.

De esta manera, Segato (2018) propone tejer una pedagogía desde un proyecto histórico otro, el de los vínculos, que posibilite reconocer esas características estructurales desde un análisis comprensivo que permita ampliar el contexto de las relaciones de poder y situarlo en sintonía con unas prácticas de crianza que estén libres de cualquier tipo de crueldad, que cuestionen

eso que nos han dicho sobre como ser, estar, sentir, de la forma en la que debemos educar a las niñas y niños. Por lo que se propone la siguiente pregunta

¿cómo se tejen los vínculos en las prácticas parentales de cuatro madres de Cáqueza para el diseño de principios para una propuesta de pedagogía vincular?

Contexto

El presente ejercicio de investigación se sitúa en el municipio de Cáqueza, Cundinamarca en el ejercicio profesional, ya descrito antes como trabajadora social, desarrollando procesos de acompañamiento y orientación familiar, en el que se les solicita la participación de forma voluntaria a cuatro madres de familia, para llevar a cabo la finalidad de la propuesta investigativa, de forma independiente a la institución en la que trabajo, explicando las intencionalidades y finalidades de cada encuentro, afirmando su aceptación de forma libre para hacer parte de los escenarios convocados.

En ese sentido, parte del municipio de Cáqueza, se sitúa como la capital de la provincia del oriente cundinamarqués, las mujeres convocadas en el proceso que tiene como apuesta el fortalecimiento del vínculo, habitan el Municipio, tanto en la zona rural como en la zona urbana, la mayoría son de Cáqueza y han encontrado en el territorio la posibilidad de desarrollarse de manera laboral o desde escenarios de cuidado hacia sus hijos/as o pareja. En todas hay una determinación por querer aprender a transformar esas prácticas que han generado dinámicas conflictivas en su hogar, están en la disposición por ser partícipes de procesos en los que se piense una manera de ser madre y asimismo ser mujer dentro de una práctica reflexiva de sus modos de ser y hacer.

Asimismo, se considera importante generar espacios para pensar las prácticas parentales desde los vínculos que se forman, reflexionar sobre lo fundamental de fortalecer los vínculos

desde el cariño, respeto, empatía. Se trata de conocer y configurar los sentidos desde dónde se comprenden las niñas y niños para fomentar formas de relacionamiento que tengan como eje la equidad, el amor, la confianza, el respeto, la disciplina consciente y el uso de un lenguaje que permita formarse en un ambiente seguro que posibilite configurar la subjetividad desde el explorar sus gustos e intereses, conocimiento de su cuerpo, capacidad para aprender a gestionar sus emociones, libre de imposiciones dadas desde el adulto que pudieran afectar el bienestar de la niña o niño.

¿cómo se tejen los vínculos en las prácticas parentales de cuatro madres de Cáqueza para el diseño de principios para una propuesta de pedagogía vincular?

Objetivo General

- Diseñar algunos principios orientadores desde la comprensión de los vínculos tejidos en las prácticas parentales de cuatro madres de Cáqueza para una propuesta de Pedagogía Vincular

Objetivos específicos

- Caracterizar los vínculos que se tejen en las prácticas parentales de cuatro madres en Cáqueza
- Construir principios orientadores que movilicen la reflexión de las prácticas parentales a través de una pieza comunicativa.

Marco referencial

El presente marco referencial inicia por el desarrollo de una teoría que permite comprender el vínculo y la forma en la que se construye, para continuar por una propuesta de pedagogía de los vínculos inspirada en planteamientos de Rita Segato que permite tejer el diálogo desde

una perspectiva, para situar los vínculos en lectura con un marco de comprensiones interesadas por los aspectos situacionales y sociales. Por último, se sitúa el concepto de prácticas parentales, abordado desde la importancia de generar espacios para una disciplina sin lágrimas.

Teoría del vínculo

A continuación, se hace referencia a Enrique Pichon-Riviere un médico psiquiatra que desarrolló la teoría del vínculo, clave para la presente investigación, se resaltan sus comprensiones en la forma en la que construye el concepto de vínculo y se destaca el papel hacia lo social en aporte para el presente proyecto de investigación. Empezó en Pichón-Riviére, (1985) un interés por la observación a muy temprana edad quería comprender las dinámicas relacionales entre dos culturas, desentrañar eso que habitaba en su realidad entre ser suizo y migrar a muy temprana a una provincia en Argentina. Esta obra narra la forma en la que llegó a construir una teoría del vínculo, construyendo y deconstruyendo su saber, dejándose llevar por la motivación de sus experiencias vividas y la manera en que se fue configurando su mundo interno como investigador en la interacción con personas, lugares y vínculos formados que le permitirían desde la curiosidad latente describir las maneras de entender “la interrelación dialéctica entre el hombre y su medio” p.8

En ese sentido, en esa necesidad de comprender al humano desde una perspectiva médica en aproximación a la psiquiatría, empieza a volcarse hacia un enfoque dinámico de comprensión de lo que llama aspectos fenoménicos, todo lo que se manifiesta a través de la experiencia o los sentidos, eso que sucede y puede ser observable, descrito desde una serie de elementos que son claves para entender las relaciones y las maneras en que cada persona en el andar de su vida, va generando unos procesos de internalización a partir del encuentro con las personas que habitan en la realidad próxima y van configurando ese mundo interno que cambia en

relación entre lo que sucede en el afuera y desde la lectura dada por el proceso intrasubjetivo que realice el sujeto, hacia dentro.

La curiosidad insaciable del autor por descifrar y generar procesos de comprensión más amplios sobre el mundo interno lo llevaron a “ampliar el concepto de "relación de objeto", formulando la noción de vínculo, al que defino como una estructura compleja, que incluye un sujeto, un objeto, su mutua interrelación con procesos de comunicación y aprendizaje” P.5. Se comprende esa interacción dinámica de la que hace parte el sujeto como un entramado de relaciones direccionales posibilitadas a través del proceso comunicacional con su entorno y personas que hacen parte de él, que se mueven teniendo como base las necesidades del sujeto, las cuales generan la motivación para formar el vínculo.

Lo que quiere decir que el vínculo se va hilando de acuerdo al mundo interno con unas necesidades específicas configuradas desde el sujeto en la experiencia tejida con el mundo y las relaciones intersubjetivas que confluyen allí, en una relación comunicativa en la que se hace necesario situar el entorno, dónde habita el sujeto y dónde se desarrolla la relación dialéctica entre ambos, “insistimos que en toda estructura vincular -y con el término estructura ya indicamos la interdependencia de los elementos- el sujeto y el objeto interactúan realimentándose mutuamente.” p.5 el sujeto no se puede comprender aislado de la realidad que co-habita, de ahí parte el sentido del vínculo.

De ese modo, en la dinámica relacional del sujeto se va tejiendo la estructura vincular, así pues la forma inicial en que se configura el vínculo es determinante, si la primera interacción del niño está mediada desde la ausencia de presencia, atención, compañía o respuesta contingente del adulto, el niño va a desarrollar en él un sentimiento de frustración que va a incidir directamente en los procesos de aprendizaje de la realidad, en este caso surge lo que Pichón-Riviére le llama la dilemática, proveniente de la interacción limitada, rígida o

contradictoria del adulto que frena o bloquea el aprendizaje. Por otro lado, si el encuentro entre ese mundo interior del niño en relación con los intersubjetivo posibilita el diálogo, la creación, la compañía y apertura va a permitir el enriquecimiento de su ser y asimismo, el aprendizaje se expande, lo que va a generar un proceso dialéctico.

Uno de los elementos que permite comprender las maneras en las que se teje el vínculo es lo que el autor llama la policausalidad, la cual refuerza la idea de que los vínculos no son lineales, sino que emergen desde distintos factores que se deben tener en cuenta. Se evidencian tres factores importantes a considerar:

El primero es el constitucional, en el que se incluye uno la comprensión de lo genético, esa huella con la que cada persona viene al mundo que se forma en el periodo de gestación y dos, todo lo adquirido en ese primer momento que se genera el vínculo con la madre junto con la influencia directa que se teje en relación con las demás personas con las que ella tenga su vínculo como pareja, familia, la incidencia de estos elementos, cómo fue el embarazo de la madre por ejemplo, quiénes estaban con ella y la acompañaban, si le brindaban apoyo, escucha y ternura.

De manera progresiva, se va hilando el segundo factor cuando la/el niño/a nace, en relación con el grupo familiar se va a generar un impacto en su desarrollo, la manera en la que se formen los procesos de comunicación, ya sean si de dan de forma dialéctica o dilemática van a influir en el aprendizaje y será determinante en el estilo personal, que refiere a esos rasgos propios de la persona, en esa dinámica intrasubjetiva y lectura que el sujeto tiene, esa marca personal que emerge y posibilita el afrontamiento a diferentes situaciones y se configura en juego con el tipo de vínculos y las relaciones que se lleguen a tejer.

El tercer factor es el actual, que de acuerdo a la estructura ya configurada del sujeto, se refiere a un hecho o situación que viva en el presente el sujeto y puede llevarlo a su límite y

generar una reacción desencadenante, lo que implica que la persona pueda desbordarse frente a algo concreto que dependiendo de la lente subjetiva puede ser grande o pequeño y que puede llegar a generar una gran incidencia en la forma de reaccionar del sujeto o desatar un trastorno que repercuta en la forma en la que se relacione la persona con el mundo y demás seres que co-habitan.

Esto anteriormente describe la importancia de pensarse los vínculos y la forma de responder para el afrontamiento de una situación determinada, ¿cuál es el impacto de lo que se dice o hace para el mundo interior del niño? ¿De qué manera afecta al niño/a la relación de la madre con la pareja o familia durante el embarazo? ¿Qué rasgos del padre/madre ha heredado el hijo?

Pedagogía de los vínculos

Segato.R (2018) plantea que nuestro continente ha estado atravesado por una estructura colonial con una trayectoria histórica y universal, que ha configurado una subordinación a la regla establecida del blanco-patrón que con sus dinámicas permea la violencia hacia el hombre indígena-campesino o el asalariado, quienes reproducen esa presión colonizadora, como la llama Segato, promotora de la competitividad y el despojo, dentro de sus hogares.

En ese sentido, esta estructura sitúa en un lugar de vulnerabilidad lo que se sale del precepto de hombre blanco patrón, puesto que genera una privatización de las relaciones impuesta por el capital, las cuales antes se tejían en la naturalidad de la cotidianidad y la vida en comunidad, poniendo en situación de riesgo a quienes no cumplen con dicha característica y contribuyendo a una precarización de la vida misma.

Asimismo, se promueve lo que Sagato llama mandato de la masculinidad, el cual impone y exige al varón una constante de comprobar su potencia, a partir del dominio ejercido por medio de diferentes prácticas violentas que le permiten marcar un status y reconocimiento

ante otros hombres, lo que va creando un ambiente de necesidad de reafirmación de poder a través de dinámicas muchas veces violentas que no tienen en cuenta la subjetividad y particularidad de la otredad e incide directamente en las niñas y niños puesto que crecen bajo un sistema que impone violencia, falta de empatía y crueldad en sí misma antes que armonía y autonomía.

Esta pedagogía se inspira como una propuesta que le apueste al fortalecimiento de los vínculos, en lectura con los planteamientos de Rita Segato en su libro contra-pedagogías de la crueldad en el que afirma la existencia de dos proyectos que están en curso en este momento en el planeta, uno es el proyecto histórico de las cosas, que naturaliza las relaciones sin sentido, vacías, basadas en función de intereses individuales, en hacer énfasis en las utilidades de las personas. Que reproduce, la cosificación de las relaciones humanas, que en el caso de esta investigación se lee desde el interactuar con las niñas y niños como si fueran cosas, de propiedad de sus cuidadores.

Por otro lado, Segato, R. 2018 sitúa un proyecto histórico que tiene como fin los vínculos, en el que la pedagogía posibilite el rescate de la sensibilidad y vincularidad dentro de las relaciones, que contrarreste el capital instaurador de crueldad, referida esta última como la perpetuación de unas “formas de gozo narcisístico y consumista, y al aislamiento de los ciudadanos mediante su desensibilización al sufrimiento de los otros” (p.11) , se trata de posibilitar los espacios que permitan pensar en el otro y no solamente en la individualidad, sintonizar desde la empatía como principio fundamental para hacerse preguntas sobre esa otredad que co-habitan en el mismo escenario, ¿cómo se puede sentir cierta persona con esto que voy a decir o a hacer? Reflexionar sobre la forma en la que se ha normalizado en las interacciones eso que lastima, daña, no hay un cuestionamiento de las formas en las que se

actúa y las repercusiones que puede tener hacia el mundo emocional, mental y espiritual de la otra persona.

En ese sentido, esta pedagogía centrada en el fortalecimiento de los vínculos posibilita comprender las estructuras que mueven la insensibilidad, el desarraigo, la naturalización de prácticas que atentan contra el ser y sentir de la otredad; para poner el foco de atención en movilizar reflexiones que generen la posibilidad de tomar consciencia de que únicamente “un mundo vincular y comunitario pone límites a la cosificación de la vida.” (p.16). Asimismo, Rita afirma que centrarnos en este proyecto permite alcanzar la felicidad, sitúa la vincularidad como un principio que tiene mucho valor a nivel de pensar en el bienestar común y en la importancia de dejar de lado el individualismo, conveniente para el capital, que no se preocupa por la unión afectiva de los sujetos y la vida en común unidad.

Prácticas de parentales:

Siegel y Payne (2014) proponen una disciplina sin lágrimas, en la que brinda una comprensión del cerebro del niño/a que la describe desde lo que llama las 3C: el cerebro es cambiante, cambiante y complejo. Por lo que es importante comprender los procesos del cerebro durante la infancia, para llevar a cabo unas prácticas de crianza que sean respetuosas y se puedan ajustar a las necesidades de los niños y niñas (NN).

La primera afirmación es que el cerebro es cambiante “el cerebro de un niño es como una casa en construcción” p.64 lo que quiere decir que va explorando diferentes niveles de crecimiento durante la infancia, el cerebro inicial cambia con el tiempo y las experiencias que viven los NN son determinantes en su desarrollo. Razón por la cual, representa ciertos desafíos emocionales y de comportamiento, debido a que en un primer nivel puede ser reactivo, defensivo e impulsivo, es lo que lleva a los niños y niñas a comunicar todo con su

cuerpo, para mostrar a través de su lenguaje corporal las formas de obtener algo que desean y lo hacen desde llorar, quitar, tirar un juguete o morder, porque están todavía en ese proceso de aprendizaje.

En ese sentido, es preciso desarrollar unas prácticas de crianza con base a esa premisa, para potencializar formas de relacionamiento que posibiliten la conexión con el cerebro superior, el cuál es el responsable del pensamiento encargado de: “la planificación y toma de decisiones serias, regulación de las emociones y cuerpo, percepción personal o autoconocimiento, flexibilidad y adaptabilidad, empatía y moralidad.” p.66 que empieza a desarrollarse en la primera infancia.

De esta manera, es importante generar estrategias durante la crianza que permitan a el/la niño/a ir adquiriendo nuevas habilidades, comprender que tienen sus propios ritmos. Por lo que el adulto, teniendo en cuenta que el cerebro culmina su fase de desarrollo a los 25 años, puede tener la capacidad de reflexionar sobre su propia mente como dice Siegel y Payne (2014) y generar estrategias que le permitan ver la mente de los otros, en este caso de las niños y niñas, lo que significa sintonizar frente a sus expresiones faciales y corporales, para guiarles en el proceso de comprender sus propios anhelos, sentires, deseos frente a un acontecimiento sucedido o algo tangible que quieran tener de forma inmediata.

La segunda afirmación es que el cerebro es cambiante, significa que a partir de las experiencias que puedan vivir las niñas y niños, se va moldeando su cerebro. Por lo que es esencial ser intencional respecto al tipo de vivencias que se le dan a los niños o niñas, debido a que se activan diferentes conexiones cerebrales que influyen en las maneras que contemplan, son y están en el mundo.

La tercera afirmación es que el cerebro es complejo, lo que quiere decir que las prácticas parentales que se realizan frente a situaciones que experimenten las niñas/os deben dar respuesta a sus necesidades emocionales, por ejemplo, cuando se alteran y no saben de qué

forma gestionar su emoción, debe haber una respuesta parental que se ajuste a leer todo el lenguaje corporal del niño/a y busque incidir desde esa parte del cerebro que es receptiva, compasiva, que busca leer la mente del niño/a, verbalizar lo que necesita y responder de manera contingente. De esta manera, se evidencia la importancia de generar estrategias que promuevan el equilibrio de las relaciones en la crianza desde generar interacciones que sean sensibles y sean de aproximación inmediata al niño/a que necesite de atención. Asimismo, es necesario fijar límites que sean firmes y claros que les permitan aprender a tomar decisiones y reconocer aquello que puede ser aceptable.

Aspectos metodológicos

A continuación, se pretende evidenciar la ruta metodológica del proyecto de grado, la cual se traza desde el enfoque, paradigma y fases de investigación.

El enfoque de investigación para el presente proyecto de grado es el cualitativo, el cual, según Sampieri, R (2018) se orienta desde la multiplicidad de realidades subjetivas y el análisis temático a partir de preguntas que se mueven de forma dinámica durante todo el proceso de interpretación de los hechos, va tomando forma de manera paulatina por lo que el proceso no es lineal. Los resultados tienden a ser profundos, amplios y es un constante ir y venir entre lo que está en la realidad y lo que está en lo teórico.

En ese sentido, se sitúa desde este enfoque porque surge desde una realidad que genera una problematización a nivel personal y profesional sobre las dinámicas relacionales que se tejen en las prácticas parentales y desde la necesidad de apostarle a una pedagogía de los vínculos que posibilite ambientes seguros para las niñas y niños, por lo que hay que comprender las maneras en que se teje tanto la pedagogía de los vínculos como las prácticas de crianza para problematizar estos conceptos y construir argumentos que generen una descripción profunda desde la interpretación.

El paradigma en el que se sitúa es el Histórico-Hermenéutico puesto que este, busca reconocer “la diversidad, comprender la realidad, construir sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico...la vivencia y el conocimiento del contexto, así como experiencias y relaciones” (Cifuentes, R.2011, p. 30). De esta manera, la presente investigación se centra a partir desde las comprensiones alrededor de las prácticas de crianza que se tejen en la cotidianidad de cuatro familias en Cáqueza, que permitan vislumbrar y llenar de sentido una pedagogía que le apueste al fortalecimiento de los vínculos afectivos. Asimismo, se relaciona en la medida que desde la hermenéutica se hace necesario comprender el contexto, la historia sociofamiliar y los vínculos que unen el entramado de relaciones para generar las interpretaciones que posibiliten una lectura de la estructura que mueve de forma histórica las dinámicas de poder.

El presente ejercicio se rige por tres fases, la primera es el diseño de los talleres que van a posibilitar la caracterización de los tipos de vínculos que se tejen en las prácticas de crianza con cuatro madres de Cáqueza. La fase dos es el diseño de las orientaciones a través de la lectura de las caracterizaciones que permita situar unas categorías, para conectarlas en diálogo con la pedagogía que le apuesta al fortalecimiento de los vínculos para unas prácticas parentales respetuosas. Por último, la muestra de una pieza comunicativa resultado de los principios orientadores de la propuesta de pedagogía de los vínculos.

Se realizaron tres técnicas para la recolección de información una es la observación que tuvo como instrumento el diario de campo; otra son las experiencias dialógicas en las que realizaron tres encuentros para indagar sobre experiencias y sentires en el embarazo, recuerdos de infancia junto con la forma en la que incide en sus prácticas parentales y esas situaciones de conflicto que se generan al interior del hogar; por último un grupo focal, para problematizar las prácticas parentales por medio de preguntas movilizadoras del dialogo.

Observación

El ejercicio de observación se da desde un rol activo que posibilite la indagación sin limitarse a un solo sentido, según Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018) pasa por “poner atención a los detalles, poseer habilidades para descifrar y comprender conductas, ser reflexivo y flexible” p. 449. Afirma que la observación es un proceso formativo, parte fundamental de la investigación cualitativa, en el que se registran las anotaciones de forma descriptiva, de lo que sucede en el ambiente, el lenguaje corporal de las personas, la narración de sus experiencias, el tono de voz que usan, entre otras características.

En ese sentido, desde un ejercicio de observación por cada sesión realizada, se registra en diarios de campo, todo lo observado desde la descripción de los sucesos, interacciones que se dan en los ambientes, mostrando la secuencia de los hechos. Luego, de forma posterior se realiza un ejercicio de interpretación que posibilite generar reflexiones sobre lo observado. En el diario de campo, se tiene en cuenta la fecha, hora, lugar, objetivo de la sesión convocada, protagonistas, la descripción y, por último, la reflexión.

Experiencias dialógicas:

Las experiencias dialógicas se proponen en el marco de tres encuentros llevados a cabo junto con las mujeres, para entretelar a través del diálogo experiencias que han vivido como madres. Asimismo, se incentivan ejercicios de conectar esas experiencias en creación con pequeños trabajos manuales que representen los sentires de los espacios convocados. Freire (2005) refiere que la palabra es el diálogo mismo, es la posibilidad de encuentro que posibilita el acto de crear pensando en lo común, que fluye, en este caso, en unión con las demás, es “la tarea común de saber y actuar” p.73, es incentivar la reflexión y motivar a la acción transformadora de eso que se teje en lo cotidiano y, además, lo problematiza.

En ese sentido, se generaron escenarios de intercambio de vivencias posibilitados desde la horizontalidad para reflexionar y compartir sentires de su infancia, su embarazo, la posibilidad para expresar desde las narrativas sus formas de ser, sentir y vivir, el modo en que sus historias se han entretelado y en la manera que inciden en la relación con sus hijos e hijas; asimismo, los conflictos que pueden surgir durante la crianza y situaciones que las han podido llevar al límite.

Experiencia dialógica: Rememorando la infancia

Objetivo: Rememorar la historia de la infancia a través de una cartografía corporal de las emociones para comprender de qué manera influye en la relación con hijos e hijas

- Ritual de bienvenida:

Se dialoga sobre el cuerpo y las maneras en que las experiencias atraviesan el cuerpo de cada una de nosotras, se realiza un ejercicio de respiración diafragmática para sintonizar con el espacio.

- Ritual de creación:

Se realiza un mapeo corporal, en el que cada mujer hace un mapa de su propio cuerpo, para compartir su experiencia de ser niña y cómo ha atravesado el cuerpo. Se hacen uso de las siguientes preguntas movilizadoras, cada pregunta se va a representar en una parte del cuerpo donde hayan sentido la emoción evocada. ¿cómo tu madre/padre o cuidadores te demostraban cariño? ¿qué pasaba cuando estabas triste? ¿De qué forma te corregían? ¿Cómo te sentías frente a esa forma? ¿cómo actuaban tus cuidadores cuando tenías rabia? ¿qué te hacía sentir miedo en tu infancia? ¿Creciste en casa con un adulto que te apoyaba o acompañaba? En cada pregunta, se da el espacio para que puedan responder.

- Intercambio de experiencias

Por último, se pide que cada una escriba a qué se compromete con su hija/o para el fortalecimiento de los vínculos.

Experiencia dialógica: Semillas de vida: memorias de madres

Objetivo:

Posibilitar un espacio de confianza y reflexión para dialogar sobre la experiencia vivida durante el embarazo de las participantes.

- Ritual de bienvenida:

Se convoca un círculo y se da la instrucción en la que cada una va a dar su nombre y el nombre de su hija/o. Seguido a esto se realiza un ejercicio de respiración consciente que se piense desde lo corporal y en esa fuerza de crear vida.

- Ritual de creación:

La experiencia que vivieron durante el embarazo la van a representar en una figura propia o libre haciendo uso de plastilina, mientras van creando su figura se realizan algunas preguntas movilizadoras del diálogo ¿Cómo fue tu embarazo?, ¿Cómo te sentías durante el embarazo? ¿Quién estaba para ti? ¿qué recuerdos emergen?

- Intercambio de experiencias

Se propone que cada una relate lo elaborado, de manera libre y espontánea. Al terminar, se invita a escribirle una carta a su yo embarazada o a su yo actual, algo que quisieran leer o quisieran escuchar que las pueda hacer sentir mejor.

Experiencia dialógica: Cartografía mis lugares comunes

- Ritual de bienvenida:

Se hace un ejercicio que represente el ruido, desde la puesta en práctica de un pequeño juego de palabras desde lo que se llama teléfono roto, que permita identificar esas situaciones o momentos que generan ruido en el día a día y lo que ocasiona a nivel de las relaciones

- Ritual de creación:

Realizar una cartografía de su territorio próximo, se pide que dibujen los lugares que más habitan, empezando por la propia casa y luego los lugares más transitados en su día a día, cada uno dibuja un croquis de su casa, los espacios que puede tener: cocina, baño, habitaciones, luego van a dibujar los otros espacios en los que suelen estar y transitar con sus hijos/as. Después de dibujarlos, van a identificar situaciones problemáticas que pueden surgir en cada espacio y van a poner un número por cada situación que las pueda llevar al límite, en la parte de atrás de la cartulina van a describirla, luego van a poner qué sienten y cómo reaccionan.

- Intercambio de experiencias

De manera voluntaria van a relatar los conflictos que se pueden presentar en los diferentes escenarios, narrar cómo reaccionan, qué sienten, luego de forma conjunta se indaga en cómo transformarlo

Grupo focal:

Según Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), el grupo focal es una técnica de recolección de datos que permite generar un análisis sobre el grupo y la forma en la que expresan y construyen sus experiencias vividas. En este sentido, el centro de atención es la narrativa que se va tejiendo de forma colectiva que está permeada por una serie de factores como emociones, creencias, sucesos de los participantes. En ese sentido, el grupo focal

permite comprender las maneras en las que los participantes interactúan y los modos en que construyen significados colectivamente.

Mujeres y madres:

Las mujeres convocadas en el proceso que tiene como fin habitar espacios de vínculos de unión relacional con las niñas y niños, habitan el municipio de Cáqueza, son cuatro madres, en el proceso se cambió su nombre por privacidad de sus historias. Nayra, Paloma, Laia y Myra, viven en la zona rural del municipio como en la zona urbana, la mayoría son de Cáqueza, han encontrado en el territorio la posibilidad de desarrollarse de manera laboral o desde escenarios de cuidado hacia sus hijos/as o pareja. En todas hay una disposición por querer aprender, cada una comparte una historia trazada que ha tejido la forma en la que ellas se comprenden así mismas hoy en día, cada vivencia, experiencia se conectan en un hilo de sentires compartidos desde el dialogo.

Resultados de análisis:

Respecto al resultado y análisis del presente proyecto, se presentan en relación con los objetivos propuestos: Caracterizar los vínculos que se tejen en las prácticas parentales desde las experiencias de cinco madres en Cáqueza, diseñar una pieza comunicativa que movilice la reflexión frente a las prácticas parentales derivado de los principios orientadores.

Respecto al primer objetivo, se pueden establecen los siguientes tipos de vínculos tejidos: el primero son vínculos permeados por dinámicas de poder, el segundo son los vínculos entretejidos en las experiencias de gestación, el tercero son vínculos sin límites y por último, vínculos de unión relacional.

Por otro lado, se presentan los principios orientadores de una propuesta de pedagogía vincular, se propone el autocuidado y cuidado mutuo, el diálogo como movilizador de

vínculos conscientes, la autonomía y límites parentales, la sensibilidad parental y educadoras en las prácticas parentales.

Vínculos permeados por dinámicas de agresión

Se parte de la infancia para comprender la manera en las que se entrelazan las relaciones, las vivencias. Partir del origen, de la raíz que posibilita generar comprensiones que permitan vislumbrar de dónde vienen y las maneras en las que se ha hilado su experiencia, comprender la historia permite situarse en la vulnerabilidad de reconocerse tal cual se es. Segato (2018) afirma que “Las mujeres hemos identificado nuestro propio sufrimiento y hablamos de él” p.16, habitar el espacio de la palabra, para reconocerse sin máscaras es un proceso, entretejer la lectura de eso que se encuentra inscrito en la piel y se enmarca como una huella no es sencillo. En ese sentido, en estos espacios de diálogo, se resalta el papel de las mujeres para dialogar sobre sus historias de encuentros que traen recuerdos bonitos de su infancia y de desencuentros que traen vivencias cargadas de tristeza, rabia y frustración.

El cuerpo como un entretejido de sentires, pensamientos, vivencias que se van tejiendo desde la infancia, mujeres que algún día fueron niñas, comparten historias en común enmarcadas por experiencias que atraviesan el cuerpo, muchas de ellas desde el dolor, situaciones que no tienen sentido en la existencia, ni tendrían por qué suceder, ninguna mujer, ningún niño, niña o ser debe vivir situaciones de violencia. Comprender la estructura desde una realidad colonial-capitalista-patriarcal que según Segato, R (2028) desde este entramado se reproduce unas formas de relacionamiento que olvidan e invisibilizan tanto el dolor propio como el ajeno, que se convierte en una especie de legado que pasa de generación en generación, así como lo nombran en sus vivencias:

.... “Yo era una que peleaba mucho con mi mamá porque ella me trataba a los golpes me decía que no tenía que ser una ladrona ni viciosa y aquí estoy” (Relato Laia (2025) “yo la

mayoría de las cicatrices que tengo en la cara, me las hizo mi mamá, entonces, ella me golpeaba demasiado” Relato Myra (2025)

Se observa que el ejercicio de enseñanza-aprendizaje está mediado por dinámicas de agresión que se caracterizan por la inconsistencia por parte del adulto, para poder dar una respuesta contingente a las necesidades que tenían como niñas, lo que va a determinar un aprendizaje basado en relaciones asimétricas de poder, enmarcadas según Segato, R (2018) por la subordinación y la dominación que se instaura y genera ciclos de reproducción que normalizan la violencia en el diario vivir, lo que se puede observar en los relatos es la forma en la que el mal trato se va naturalizando “mi papá...les pegaba unas leñeras a mi hermana, a mis hermanos. ¡Uy! Una cosa impresionante... Y yo creo que eso es lo que nos hace fuerte a todos, las vivencias tan duras que se tuvieron. Que como digo, no era la forma. Pero, a Dios gracias nos enseñó a trabajar. Y que grande no nos puede quedar nada...” Relato Nayra (2025).

En ese sentido, cuando se co-habitan espacios permeados por el miedo y la incertidumbre sobre la forma en la que puede responder el padre, madre o cuidador, puede generar consecuencias severas, debido a que según Pichón-Riviére, (1985) afirma que estos escenarios bloquean y limitan los procesos de aprendizaje, hace que el acto comunicativo se quede dentro de un circuito cerrado que frena el desarrollo de la persona y la manera que la persona interactúa en su realidad.

“Yo creo que de pronto, o sea, lo que uno dice, cuando tuviste esa crianza, la transmite, digamos así. Y yo sé que en muchas ocasiones soy así con las niñas, curiosamente. Y que pues obviamente llega un momento en que uno simplemente se frena y dice bueno no, así no, ya me pasé, como dicen por ahí. Pero si, si normalmente siempre eran tantas las cargas de los

dos. Cuando me da mucho mal genio suelo ser tosca en el sentido de hablar, les hablo feo.”

Relato Nayra (2025)

Pichón-Riviére, (1985) muestra de qué forma se va tejiendo el vínculo desde la experiencia con las relaciones que se tejen en la realidad próxima, la manera en que cada modo de actuar se convierte en un acto comunicativo que puede trascender a lo largo de la vida. De este modo, las vivencias marcadas por un entorno hostil, basado en dinámicas atravesadas por los golpes, insultos, falta de espacios para hablar sobre lo que se siente, ausencias e imposibilidades para saber gestionar los conflictos van a configurar el mundo interno de la persona y su forma de relacionarse con los demás.

Dentro de estos escenarios descritos, se pueden vislumbrar algunas consecuencias por una crianza permeada por la violencia física, emocional y la ausencia de figuras parentales presentes y generadoras de espacios en las que se pudieran generar procesos de interacción desde el diálogo y respuestas contingentes por parte de los adultos a las situaciones de conflicto que se pudieran presentar, “nunca me hicieron sentir bien , no encontré ese cariño... siempre por parte de mis hermanos fui tan criticada por mi cuerpo, por mi forma de mi forma de ser, yo digo mi carácter de...fuerte.. Entonces, después de que, desde el tiempo, ya uno como que ya lo va trabajando, lo va manejando. Pero no... Con respecto a mí misma, siempre peleé contra mí misma” Relato de Nayra (2025), se evidencia cómo las dinámicas de agresión instauran una especie de ruido que repercute en la forma de relacionarse con lo demás y con el mundo interior.

“¿Algún día se han odiado a ustedes mismas? Yo me odié, yo me odié por mucho tiempo, yo hice mucho daño y me odié tanto que pensé que yo que no tenía derecho a ser feliz, no tenía derecho a cumplir mis sueños.” Relato Myra (2025) Segato, R (2018) habla de lo visible y lo invisible, tal vez lo visible se va volviendo invisible, en esas dinámicas en las que predomina

el miedo como sustento de poder, se van normalizando poco a poco los actos de crueldad porque es lo único visible en el día a día. Surgen cuestionamientos sobre cómo la agresión se instala en el mundo interior de cada una como un ruido que parece no cesar, que reproduce una guerra interior, un odio profundo propio que parece no tener un origen, pero que al desentrañar el sentir se observa como los paisajes de crueldad, instauran en el ser dilemas que repercuten en las formas en las que se comprenden así mismas, ese odio o esa pelea interna, se genera desde esos tratos coercitivos vividos en el pasado que lastimaron, minimizaron su existencia, bajo una lógica de poder y control sobre el cuerpo, lo que ocasiona una trascendencia en la forma en la que se conciben así mismas como la reproducción de prácticas parentales que inciden en sus hijas e hijos y en su relación con los demás.

El miedo se visualiza no solamente en las dinámicas al interior del hogar, sino también de forma latente en la violencia dentro del territorio “miedo a los paramilitares. Cuando quitaban la luz. Yo sentada... A las 12 de la noche y empezaba la limpieza social... amanecían los muertos en el parque en San José del Guaviare y allá te investigan, mataban muy cruel a la gente” relato de Myra (2025) Colombia como un país en el que sus gentes han vivido años de conflicto armado interno, que atraviesa la forma de tejer los vínculos porque obliga a permanecer en el encierro, en dejar de habitar espacios de comunidad por el miedo, se expanden los escenarios de conflicto y de aislamiento, Segato, R (2018) “la guerra del capital desquiciado, obedeciendo solamente al imperio de la dueñidad concentradora” P.47 que normaliza el uso de la fuerza y del poder para imponerse en el territorio que atraviesa los sentires del cuerpo y la memoria de quiénes no tienen algún interés por el conflicto.

Vínculos entretejidos en las experiencias de gestación

Los vínculos que se tejen en las primeras experiencias de ser madre, durante el periodo de gestación están atravesados por vivencias de incertidumbre, duda, rencor, rabia, dolor, llenos de diferentes sentimientos encontrados por lo vivido, también están llenos de amor y

sensaciones bonitas por la experiencia de tener vida en el vientre. Relatan las huellas que dejan sobre el cuerpo como un campo de guerra, en el que la autonomía es arrebatada desde la crudeza de seres despiadados, el mandato de dueñidad sobre el cuerpo de la mujer, se hace latente. La violencia sexual ejercida, siembra el miedo que paraliza, el rechazo por esa vida que emerge, la rabia contenida y la culpa impuesta sin razón “todos los días le meto las mejores energías y ganas a todo, la boquita sí es porque no dije tantas cosas, por miedo a muchas cosas” relato de Nayra (2025). La dualidad en el sentir, que entrelaza emociones y sensaciones de incertidumbre, en las que parece que todo el mundo quiere opinar sobre lo que es bueno para el cuerpo de la mujer y la decisión o no de ser madre.

El camino de la decisión de natural ambivalencia, “muchos momentos complicados en que pensé no tenerla”, las opiniones y lo que parece correcto e incorrecto se instauran en un ir y venir, hasta que por fin llega la voz cercana “y llegó una hermana y me dijo, la decisión es suya” relato de Nayra (2025) como mínimo acto de compasión, se abre el espacio que siempre debe existir, la posibilidad de que cada mujer siempre pueda decidir sobre su vida, sobre su cuerpo, sobre sus sentires, como acto de soberanía propia. Nayra, mamá de una adolescente y dos niñas, su primer embarazo de caminos recorridos por lo descrito; su segundo embarazo lleno de experiencias regocijantes con la compañía y cercanía de su compañero sentimental, con un desenlace marcado por la ausencia impuesta de la insensibilidad del hombre que es capaz de asesinar a otro hombre; el tercer embarazo, fruto de la unión y amor rebosante.

Myra, mamá de una adolescente, la historia de violencia sexual que se repite, diferente lugar, época y cuerpo, pero el dolor permanece latente, la zozobra del olvido inducido y la vida que crece en circunstancias que tienen un eco de dominación y control sobre los cuerpos femeninos “no yo no tuve las condiciones cuando quedé embarazada, no tuve ni cómo tener esa responsabilidad porque estaba en un estado deplorable, me drogaron” Relato de Myra

(2025). No son casos aislados, son historias que parecen de nunca acabar, Segato, R (2018) habla de la existencia de un mandato de masculinidad, marcado por la exigencia al hombre de probarse hombre, habla que el sujeto violador se expone a este mandato que le exige demostrar su posición masculina y de comprobar “su potencia en su capacidad de extorsionar y usurpar autonomía del cuerpo sometido” p.44. Mamá, también de un niño, quién llama su niño arcoíris, a quién le gusta estar en constante movimiento.

Laia, mamá de una adolescente y un niño en su primera infancia aún, su primer hija fruto de un amor de colegio en la adolescencia, su mamá ha cambiado, pero en esa época le dijo que debía irse de la casa, entre lágrimas buscó a su padre, pero pronto volvió a buscar a su madre, quién la recibió y pudo estar más tranquila el resto de su embarazo, ella recuerda tener el cabello largo y frondoso. Con su segundo hijo, experimentó cambios físicos, caída del cabello y mucho estrés, ha tenido conflictos con el padre de su hijo.

Paloma, mamá de dos jóvenes y un adolescente, cuenta que su embarazo fue muy bonito porque siempre tuvo el apoyo de su pareja y su familia.

Experiencias de gestación en las que se forma el primer vínculo, el vínculo que conecta el origen con la creación del que emerge la vida, que recuerda la unión latente entre los seres, cómo la experiencia de creación y esa fuerza vital gestada desde el interior puede tejer diferentes vínculos desde la experiencia diversa y a la vez adversa, cómo la primera experiencia en la que se teje el vínculo debería ser un acto de decisión y de amor y no de agresión y control.

Vínculos Sin Límites parentales

Los vínculos que se tejen en las relaciones entre madre/padre e hijos/as sin límites parentales, se refieren a todos ellos en los que es importante fortalecer la autonomía en la toma de decisiones por parte de los adultos, debido a que se generan dinámicas de relacionamiento

desde la ausencia emocional y física parental. Asimismo, no se generan espacios con las niñas y niños para fomentar una disciplina que sea consciente, en la que se puedan generar espacios para dialogar con los niños sobre las mínimas de trato, que serían acuerdos relacionales basados en la forma que el adulto puede guiar al niño en el respeto, la comunicación, la empatía hacia él mismo y hacia los demás, desde ser mediador en la creación de alternativas para los conflictos que puedan surgir.

En ese sentido, se continúa con el hilo de trascendencia entre las situaciones vividas en la infancia y la forma en la que repercuten en las prácticas parentales actuales de las madres, en el relato de Myra (2025) afirma que

yo viví en un encierro... para salvaguardar mi vida. Entonces yo...le permito a mi hijo, pues el celular, le gusta mucho el celular. A mi hija salir una hora, dos horas. Diciéndole sí a todo...Y eso me ha traído problemas ...con mi hija, cuando se fue de la casa con ese muchacho...yo no debería haber permitido eso...Entonces hay cosas que uno a veces actúa irresponsablemente por querer ver felices a los hijos.

La situación relatada a la luz de Pichón-Riviére, (1985) demuestra la forma en la que a través de una situación vivida en la infancia como el encierro para salvar la vida por situaciones del contexto o negligencia de los padres, generan un impacto en la forma en la que madre lee las relaciones y reafirma lo que el autor llama la dilemática, que es lo que genera un freno en el aprendizaje, debido a que la experiencia de infancia de la madre, se basa en el control y rigidez, por lo que en el presente, lo que intenta la madre es romper con esa experiencia negativa sentida en su pasado y desarrolla reacciones opuestas frente a sus hijos, para evitar que se alejen de ella o que sus hijos se sientan no queridos como ella afirmaba sentirse, por lo que les da plena libertad sin un límite, sin generar espacios de acuerdos o negociación para por ejemplo el uso del celular o salidas con amigos. En este sentido, se cambia la rigidez por

una falta de estructura, lo que evidencia cómo puede afectar tanto el control, sin presencia cercana de los padres como la falta de guía y límites hacia los niños.

Se evidencia unos vínculos sin límites claros desde la falta de autonomía con respecto a la toma de decisiones por parte del adulto, debido a que según Pichón-Riviére, (1985) no hay una diferenciación de los roles que corresponden a la madre/padre e hijos/as y esto puede ser generador de caos o confusión para el niño. En el relato de Paloma (2025) se puede observar “mi niño que sí de pronto yo con lo que viví con mi esposo, yo no quería que él estuviera con el papá y el mismo niño fue el que con mi hermana... le pidió ir a bienestar familiar, porque él tampoco quería verme con el papá, porque me decía, mamá déjelo hacer su vida, más centrados ellos que uno”

tuve una discusión hace poco con mi pareja, terrible, de separación y toda la cosa ... porque volvió mi hija, y yo, usted a mi hija, no me la va a excluir... ni me la grites, ni me le de nada. Si usted quiere entonces nos separamos ya y cada uno por su lado. Y de una vez salí con mi hijo y dije, hijo mi amor, decida, ¿te quedas con tu papá o te vas conmigo? Relato de Myra (2025)

En estas situaciones, se resalta que el niño/a no debe ser sometido a decisiones por conflictos en la pareja, por temas económicos o de ejercicio de custodia o crianza, entender al niño como un sujeto de derechos, no como objeto que debe decidir con respecto a cargas que no le corresponden. De esta manera, es importante fortalecer la autonomía parental, al entender que la falta de regulación emocional del adulto no debe proyectarse en el niño o niña, por lo que puede hacer uso de límites claros pensados en el mundo interior del niño y generar espacios de diálogo con la/el niño/a en el que pueda ser escuchado desde sus sentires profundos, sin que se vea enfrentado a dilemas que pueden ser destructivos y generadores de conflicto ya sea en la relación con su padre o su madre.

Por otro lado, la ausencia del padre o la madre es latente en las historias enunciadas, hay una ausencia tanto física como emocional, el relato de Nayra (2025) expresa

Fue una vivencia para mi mamá dura porque mi papá siempre fue alcohólico ...mi papá se fue, abandonó a mi madre con mis cinco hermanos. Mi hermana mayor fue la mamá de mis cuatro hermanos, digamos así. Mi mamá trabajaba, pues ella era la que le tocaba con mis hermanos... “y como yo era la hermana mayor yo tenía que estar pendiente de mi hermano el menor, yo era la responsable de todo” Relato Myra (2025)

Lo que evidencia diferentes situaciones y preguntas, ¿por qué el padre evitaba constantemente la relación con su pareja o sus hijos? ¿cómo se configuró su mundo interior desde la relación con los otros y su medio? Como en medio de la ausencia hay necesidades que no cesan, lo que se requiere para el día a día y en la premura de ese diario vivir, se torna complejo sostener económicamente el hogar y las hijas mayores en estos casos, deben hacer frente a las necesidades de cuidado de los hermanos menores ¿Cómo mediar entre la necesidad de sostenimiento económico y el cuidado de los hijos e hijas? Se puede evidenciar también la forma en la que influye la falta de condiciones estructurales en la ruralidad, para el cuidado de las niñas y niños.

Vínculos de Unión Relacional

Después de observar la complejidad en la forma en la que se tejen los vínculos, se resaltan los vínculos de unión relacional tejidos desde las pequeñas acciones, esos espacios posibilitados para el amor y la unión desde las relaciones que permiten generar vínculos de conexión con el otro y la otra, que posibilitan el espacio de habitar en común unidad con las niña o el niño, en el relato de Nayra (2025) nombra que “Mi mamita siempre, digamos, las fechas especiales siempre estuvo con un plato de comida diferente... El abracito de la mañana que era cuando uno conocía un abrazo de mi mamá” Las diferentes formas de demostrar cariño y amor, en

las que se representa a través de la comida, la importancia de tener un plato de comida, como el detalle más importante y significativo de demostrar el amor hacia otra persona “me decía que mi mamá me llevaba desayuno, me daba la bendición, oraba mucho todos los días por nosotros” relato de Myra (2025).

Principios Orientadores para una propuesta de Pedagogía Vincular

Los siguientes principios orientadores, no se configuran como un manual a seguir, son una pregunta abierta que invitan a posibilitar espacios de encuentro con las madres, padres o cuidadores, para cuestionar lo impuesto, pensar más allá del individualismo, abrazar las historias, las vivencias propias y de cada quién, las historias diferentes que se entretajan. Se trata de pensarse espacios que incentiven la colectividad y el habitar en comunidad, en común unión relacional con las otras y otros, para entretajar caminos alternativos desde el diálogo como escenario transversal movilizador de vínculos conscientes, que permitan fluir y pensarse en una educación para las niñas y niños que sea consciente, que le apueste por...

La infancia como raíz de la vida

Comprender el origen de una vida y el desarrollo de esta durante los primeros años de vida, como la raíz de la existencia, lo que sitúa la importancia de que no pasen de forma desapercibida la gestación, ni la infancia, puesto que son la base en la relación que se teje con el mundo interior y con los demás seres con quienes se comparte. Entender los vínculos que se tejen allí como la raíz que conecta, lo que permite dar el soporte y la firmeza, para el resto de la vida, si entendemos la vida del niño o niña como un árbol en crecimiento, le damos otra perspectiva a la existencia y se puede comprender la importancia de acompañar esta vida que emerge desde darle alimento nutritivo a la raíz.

De este modo, es importante centrar el ejercicio en las experiencias vividas de ser niña o niño, que el adulto se pregunte por las formas en las que el padre/madre le demostraban

cariño, quién estaba ahí para brindar una voz de calma o alivio, reflexionar sobre si en casa se sentía en tranquilidad y sentía que le apoyaban o que podía confiar.

Igualmente es necesario, que el adulto piense en la forma en la que lo corregían en la infancia, pensar en los sentires y si en casa crecieron con adultos que los acompañaban y los sostenían cuando reinaba el caos. En ese sentido, es necesario aprender a reconocer y comprender el dolor, entender de donde viene y que lo genera, empezar por cuestionar la crianza recibida, cuestionar esa necesidad por sentirse dueño del otro/a, por creer que la vida del niño/a es propiedad del adulto y que por esa razón está el derecho a la agresión, la vida en el hogar no tiene que ser un campo de batalla o un caos constante.

La puesta en práctica de esos espacios de reflexión, para que como adultos empaticen con su niño o niña interior, para posibilitar pensar sobre otras formas de relacionamiento con sus hijos e hijas en la actualidad, en la que se puedan generar compromisos hacia el trato sensible para con los niñas y niños. Preguntarse por las otras formas de expresión y de enseñar, esas en la que desde ser, actuar y sentir posibiliten tejer relaciones para una raíz sana, de la que puedan emerger frutos de confianza, amor, respeto y empatía consigo mismos/as y con los otros/as.

El alimento nutritivo a la raíz es el respeto por esa vida que esta aprendiendo, el respeto por las maneras en las que interactúa y explora el mundo, acercarse con curiosidad por aprender y enseñar, para identificar poco a poco las cualidades del niño/a, valorar su esencia y lo que tiene por brindar. La tarea del adulto es de acompañar y guiar desde la confianza, que el hogar sea ese espacio en el que se puede expresar el sentir, que se siente como un refugio en la tormenta del día a día o del caos interior.

Vínculos entretnejidos desde la sensibilidad

La sensibilidad necesaria en las formas de relacionamiento con todos los seres sintientes, aprender a sentir desde reconocer y comprender a través de la creación de espacios para hablar cuando llega la tristeza, la rabia, la angustia, el miedo, entender de dónde viene y comprender la forma en la que se reacciona, para buscar de manera conjunta los caminos que permitan desahogar eso que pesa, sin que lastime a otro o así mismo. Posibilitar espacios de diálogo, propuesto desde Freire (2005) como movilizador de vínculos conscientes, para el encuentro de expresión de la sensibilidad, de los sentires, la experiencia del diálogo como tejido para el encuentro con el/la otra/os, centrado en compartir la palabra, que permita verbalizar aquello que puede dar tranquilidad y se siente bien en el ser, junto con explorar también la posibilidad de poner en diálogo aquello que hiera, lastima o daña, partir de reconocer la humanidad y la sensibilidad que puede habitar en cada quién sea niño, niña, hombre, mujer o ser humano.

Se trata de posibilitar espacios para entretnejer sentires por medio del diálogo, como camino para la comprensión del mundo subjetivo de cada una y cada uno, de las otras y otros, es la posibilidad de quitar las máscaras que posiblemente son aprendidas y habitar espacios de vulnerabilidad y sinceridad. Posibilita pensar en esta pregunta de Segato (2018) ¿Estamos dispuestos, muchos de nosotros, a sacrificar riqueza y consumo, por otras formas de felicidad, de bienestar, que dependen de la inversión en un mundo relacional, en el cual la reciprocidad mantiene los lazos comunitarios en pie? p. 83 El reto y la posibilidad de gestionar espacios para pensar en la unión y cercanía relacional, en los pequeños actos que permiten habitar la reciprocidad de entretnejer junto con el otro, cuestionando la dueñidad sobre el ser, sentir o habitar.

Se propone habitar la creatividad para crear espacios con las niñas y niños en los que se pueda conectar con su mundo relacional, la conexión desde la proximidad amorosa, la

palabra cercana, la presencia constante pero no asfixiante, ¿cómo habitar la sensibilidad en el conflicto relacional? enseñar al niño desde una disciplina sensible, Siegel y Payne (2014) le pueden dar significancia porque sitúan la importancia de conectar primero con el/la niño/a, ir paso a paso de la reactividad (respuesta desregulada, agresiva) hacia la receptividad (comprensión, empatía) del niño/a. En ese sentido, como adulto antes de reaccionar sin control y regulación, hay que tomar una pausa, preguntarse ¿por qué el niño actúa así? y conectar con lo que siente, lo que implica tener empatía en el observar, escuchar más y hablar menos, buscar comprender lo que siente y lo que está comunicando el niño/a, para luego redirigir la acción y preguntarse ¿cuál es la forma más sensible de enseñar? Tal vez sea desde una canción o haciendo uso de gráficas o imágenes que puedan ejemplificar de forma visual los deberes del niño/a, posibilitar espacios para construir en forma conjunta y desde la ayuda mutua las tareas del hogar o de la escuela.

La meta es generar acciones desde la coherencia y no desde la rigidez, que en cada acción se implique al niño y generar diálogos colaborativos y reflexivos que describan con antelación lo que va a suceder, sin juicios, ya sea (ingreso a la escuela, realizar los deberes del colegio, algo nuevo o desconocido...) en la que se incluya siempre los sentires y el mundo relacional del niño/a.

Asimismo, los autores hablan sobre la importancia de la empatía para conectar con el mundo interior y enfocarse hacia la receptividad de niños/as ¿y si enseñamos desde la empatía? si implicamos la sensibilidad en las maneras de enseñar, para dejar de lado la acción punitiva del castigo, se trata de incentivar la reflexión y realizar preguntas desde la empatía para que el niño o niña pueda conectar también con su pares o sobre la manera en que sus acciones pueden incidir en los demás, que comprenda que cada decisión o acción tiene una consecuencia y construir en el dialogo acciones reparadoras y desde lo mutuo, si es el caso.

Autocuidado y Cuidado Mutuo

En un mundo que niega la posibilidad de pensar en sí misma, pensar en el cuidado de sí es un acto de amor y resistencia, partir de la sensibilidad por pensar en el amor hacia el propio cuerpo y ser, pensar y ser autogestivas en la creación de escenarios de autocuidado y cuidado mutuo, para posibilitar espacios de encuentro colectivo que permitan hablar sobre las experiencias, para cuestionar las corazas o máscaras impuestas, cuestionar la culpa y el individualismo. Comprender que no siempre se puede con todo sola, es válido buscar las estrategias que funcionen para transmutar los dolores, las rabias y las penas, la tarea es encontrar la manera que más se ajuste al querer de la persona, la escritura, el dibujo, las manualidades, ¿cómo sacar del baúl enterrado las emociones? ¿cómo posibilitar espacios colectivos con otras mujeres y con los propios hijos e hijas para hablar de lo que se siente? ¿cómo el posibilitar espacios comunes con otras mujeres permite que el diálogo y los sentires fluyan? ¿Qué espacios se puede incentivar en la comunidad para entretrejer hilos de sentires con otras mujeres o con otros hombres, con las niñas y niños, posibilitados para la escucha y la sanación posibilitada desde el encuentro con otras/os?

Comprender que se necesitan más espacios para el cuidado de si, pensados en el bienestar desde soltar la culpa, soltar las cargas de algo que no se es, comprender que cada día es una oportunidad para saber hacer las cosas de una forma diferente, de una forma amorosa y llena de plenitud para con los demás. Entender que en el pasado se hizo lo que se pudo con lo que se tenía y que además de ser madres, también son mujeres merecedoras de espacios para sí mismas, para pensar en sus sueños en ese motor que inspira su existencia y les da libertad a su vida, así como se tejen espacios para hablar del sentir, hay que dialogar de los anhelos y vislumbrar el camino para llevarlos a cabo.

Asimismo, es importante reconocer también en quiénes se puede confiar, quiénes son las personas que están cerca para compartir los sentires, quién es esa red de apoyo que resguarda

y cuida de caer, hay personas que son refugio en los momentos que no hay salida, en los momentos que parece que jamás va a cesar la tormenta, siempre hay alguien que te sostiene que está para ser el espacio seguro y un refugio de amor, compasión, que puede no ser perfecto, pero sabes que va a estar ahí para ti.

Vislumbrar la vulnerabilidad que habita en cada ser, en el sentido de que, al ser humanas, se vale equivocarse y saber que no se tiene la verdad absoluta, ni se puede con todo sola. Freire (2005) afirma “la autosuficiencia es incompatible con el diálogo” p.73 el diálogo como encuentro que posibilita aprender junto con el otro y de sí mismo, en un espacio común de comunicación mutua. “hay momentos en los que no podemos ni siquiera ver la salida...que uno quisiera ser la mejor mamá y tener la paciencia del mundo...pero es mentira, entonces simplemente nos dejamos llevar por el mal genio...y simplemente se estalla...pero pues, me doy cuenta que mis niñas están tratando de crecer y soy yo la que tengo que cambiar” relato de Nayra (2025). Comprender que como humanas estamos en un proceso de aprendizaje, la vida como camino para fallar y seguir siendo valioso en la búsqueda de otra oportunidad por ser, decir y hacer de forma diferente, lejos de los caminos que fomentan el odio, la opresión o enajenación desde el autoritarismo.

En esos espacios pensados en el autocuidado y cuidado mutuo se hizo un entretrejo de sentires, para pensar caminos desde la unión colectiva que posibiliten el amor propio, sanación y gratitud para una mujer y madre, una carta para leer en los momentos que se necesita un impulso para seguir:

Hola. Quiero que sepas que te quiero mucho, sigue con tu luz propia, mantén esa fuerza, alegría y brillo, como siempre lo has hecho. Eres una mujer verraca, recuerda que somos una única versión. No te reproches, suelta la culpa, eres fuerte, has podido con tanto que grande no te puede quedar nada.

Recuerda que, aunque nuestros días tomen otros rumbos diferentes, siempre vamos a estar la una para la otra y superar cada adversidad que se nos presente. Que, aunque las circunstancias de la vida sean difíciles en muchas ocasiones, mi pasado no se puede enterrar, el pasado está para entender que la vida es de subidas y bajadas, que no hay vidas perfectas, pero también para entender que los hubieras no existen, que puedo tomar eso para pensar y reconocer que hice lo que podía con lo que tenía, que a veces suceden cosas que no están en nuestras manos y que puedo cambiar solo lo que sí está en mis manos. Hoy quizás te sientes agobiada, y si necesitas desahogarte y llorar, hazlo, si necesitas desahogar y aceptar tu rabia, hazlo, a veces es necesario saber de dónde viene ese nudo, para ir poco a poco, en el camino, sanando eso tan difícil de gestionar. Quizás me falta escucharme, quizás me hace falta saber qué me gusta, qué me da calma, quizás tengo que entregarle al agua o al fuego lo que siento, quizás me hace falta volver al origen, a lo sencillo de saber habitar-me.

Gracias por ser valiente y por darte el tiempo de sanar ese dolor que hay dentro de tu corazón. Gracias por perdonarte y perdonar a los demás. Gracias por soltar lo que te duele. Gracias por ser quién eres, por ser una mujer noble y perseverante. Gracias por no rendirte nunca, por seguir luchando por tus sueños.

Tienes claro que quieres ayudar a los que necesitan y lo has cumplido, solo ve un paso a la vez. Que tus amistades sean para construir cada día mejor tus proyectos, que sea recíproco. Que siempre, aunque la vida se torne difícil, seamos el apoyo incondicional. Que cada reto que se nos presenta, siempre lo vayamos a superar en familia.

No olvides que mañana hay que coger impulso, no te puedes estancar. Las hijas e hijos son los motores por los que nos tenemos que recargar. Cuando te pierdas, mírate al espejo y encuéntrate de nuevo. Es hora de consentirte y de pensar más en ti.

Vive cada momento como si fuera el último, porque la vida es maravillosa.

La autonomía relacional

La primera autonomía pasa por pensar en la construcción de acuerdos con la propia singularidad, preguntarse quién soy, cómo me siento, explorar la curiosidad por habitar el mundo, los intereses, lo que les gusta y lo que no, la autonomía pasa por comprender el cuerpo, lo que siente, los pensamientos que llegan y se van, pensarse y sentirse primero así mismas, sembrar la semilla de la pregunta y la curiosidad hacia la vida y sus caminos.

Asimismo, se trata de enfrentarse al mundo interior propio que se puede visualizar como un reto, porque es enfrentarse a las sombras, los vacíos, eso que no se ha sanado, entender la autonomía como la posibilidad de que cada mujer, hombre o ser pueda apropiarse de su historia y de lo que ha vivido, de comprender desde la compasión la forma en la que esta se ha tejido, entender que somos un entretejido de experiencias vividas junto con otros y otras, que van forjando nuestro mundo y la forma en la que nos relacionamos entre sí. En ese sentido, se parte de la autonomía como posibilidad de enfrentarse a esos dolores que se llevan dentro, sin proyectar ni habitar la culpa, ir vislumbrando que cada situación, entre ellas ejercer una maternidad y paternidad responsables, merece decisiones y acciones propias.

En ese hilo, es importante pensar igualmente en una autonomía junto con el otro, que puede ser la pareja o el par, la fuente de apoyo que se tenga (mamá, papá, hermano/a, amigo/a...), para la crianza de las hijas e hijos. Esto implica otros retos desde el mundo relacional, ahora se trata de pensar en acuerdos comunes con los pares, comprender que las discusiones hacen parte de las relaciones, sin embargo, hay que encontrar el origen, qué genera la discusión, qué necesito escuchar y qué necesito que me escuchen, partir del principio de no juzgar, sino empezar a hablar del sentir propio y estar atentos al sentir del otro, lo que implica no minimizar el mundo propio, ni del otro, sino construir acuerdos comunes desde el dialogo y la vulnerabilidad de ser, estar y sentir.

En ese sentido, es importante co-construir acuerdos relacionales con la pareja o par, desde conectar las mínimas de trato propias junto con las del otro/a , observar los momentos adecuados para llevar a cabo el dialogo sobre lo que lastima, para tomar decisiones mutuas que permitan nutrir el mundo interior de cada uno y a la vez mutuo. Partir de pensar en construir más espacios para tejer acuerdos relacionales, posibilita abrir caminos para dialogar y construir consensos desde el disenso, desde lo que no se está de acuerdo. Entender que, en esa convicción y disposición de apertura por la cercanía relacional, se puede posibilitar espacios para ceder, escuchar lo que el otro tiene por decir, tejer en común acuerdo. En ese sentido, es importante pensar en habitar espacios para tejer la autonomía parental, para la toma de decisiones situadas y pensadas, que posibiliten un rol firme frente al cuidado, debido a que esas relaciones inciden directamente en el mundo interior y relacional de las niñas y niños, por lo que es necesario la creación de estrategias comunes para relaciones desde el respeto, cuidado, buen trato de la pareja o el par, para que sean en coherencia relacional en las maneras de interactuar con las niñas y niños.

En ese sentido, es importante el llamado a unas paternidades responsables, presentes y comprometidas con su hacer, la tarea del cuidado no puede delegarse a una sola persona o a un rol materno únicamente, es una tarea en equipo, de construir y de poner en práctica de forma conjunta limites parentales en la relación con las niñas y niños, para el fortalecimiento de la autonomía. Esto parte por entender la relación parental como una guía para el niño o niña, que tenga una estructura pensada en posibilitar espacios centrados en la gestión de estrategias que posibiliten enseñarle de manera progresiva, mientras el niño o niña va creciendo, las maneras en que puede tomar acción sobre su cuidado propio y cuidado del otro, desde el cuidado constante, presente y guiado que le enseñan sus adultos cuidadores.

Lo que quiere decir, desde los primeros años de vida del niño, el adulto como guía y mediador, puede enseñar desde la puesta en práctica de acciones de cuidado, vivir cada

momento del crecimiento del niño y teniendo como eje fundamental la cercanía relacional, el posibilitar espacios de confianza con ese ser que acaba de nacer y que está aprendiendo a relacionarse con el mundo, para que en ese curso de vida mientras el niño va creciendo se involucre de manera paulatina, en las tareas de cuidado del hogar y de sí mismo. El reto se encuentra en irle enseñando al niño/a de que maneras enfrentar el mundo desde la calma y el ejemplo guiado y presente, sin juzgamientos, sin presión, invitándole a vivir, experimentar y permitirle la equivocación en su proceso de aprendizaje.

Educar desde una convicción ético-política

Ser madre, padre o educador/a desde una convicción ético-política, comprender el gran reto y el potencial de transformación que se tiene en la incidencia del mundo interior de las niñas y niños y la forma en la que se relacionan con su entorno, vislumbrar el mundo de posibilidades que se pueden tejer desde comprender la significancia en el papel que tienen como sujetos activos en la enseñanza/aprendizaje, saber mediar y tejer vínculos que posibiliten la confianza, el cariño, la responsabilidad y una disciplina que sea sensible y consciente junto con las niñas y niños.

Ser madre/padre, educador/a más allá de un rol, es un compromiso mediado por el amor consigo misma/o, que se va tejiendo en diálogo con los niños y niñas, Freire (2005) propone el amor como acto de reivindicación alternativa a los actos de poder que se instauran desde la dominación y control “uno a veces con rabia actúa y hiere y daña corazones, entonces uno tiene que pensar” relato de Myra (2025), el amor posibilita ser en creación con el/la otra, en el que todas las voces son escuchadas desde el más joven hasta el más viejo, no hay una única voz válida.

Pensar una pedagogía vincular desde el amor, parte desde el compromiso por integrar la praxis en la cotidianidad, reflexionar sobre las prácticas en el día a día, en preguntarse ¿cómo

posibilitar espacios de creación mutua libres de miedo y silenciamiento? ¿Qué le gusta o qué intereses tiene mi hijo/a? ¿de qué manera posibilitar espacios de exploración desde la mediación? ¿Por qué exigir respeto o buen comportamiento con gritos y golpes? Al hacerse preguntas sobre las formas de relacionamiento con las niñas y niños, posibilita crear espacios alternativos en las prácticas parentales.

La convicción ético-política también está mediada por no olvidar eso que nos moviliza, ese motor que impulsa la existencia, “yo misma me estoy creando la propia mamá de mis hijos, como yo quisiera que mi madre hubiera sido conmigo para con mis hijos...lo he trabajado en pues primero con la ayuda de bienestar...con terapia, tanto aprendiendo a manejar mis emociones cuando tengo rabia, ira, aprendí del fracaso” relato de Myra (2025).

Freire (2005) propone la esperanza para luchar en movimiento, ser mediadora y problematizadora de la propia práctica para su transformación ¿Cómo eso que está en el pasado nos permite movilizarlos hacia el futuro? la esperanza como la posibilidad de volver a lo sencillo y tejer espacios en común para el encuentro consigo mismas y con sus hijos e hijas, entender que las circunstancias habitan el pasado y no se pueden cambiar, pensar qué está en mis manos para transformar. La esperanza no se puede olvidar y se encuentra en el insistir en el diálogo como tejido para la co-construcción de caminos de dignidad y respeto innegociable del otro y la otra.

Conclusiones:

Derivado del ejercicio de investigación se pueden identificar cuatro tipos de vínculos tejidos en las prácticas parentales, vínculos permeados por dinámicas de agresión, vínculos entretejidos en las experiencias de gestación, vínculos sin límites parentales y vínculos de unión relacional. Los cuales evidencian que las dinámicas relacionales están permeadas por la complejidad, comprender que las relaciones y la forma en la que se construyen es compleja,

describir los vínculos que se tejen dentro de las prácticas muestra cómo las dinámicas de poder se transversalizan los diferentes escenarios. Asimismo, las maneras en las que se educa desde la agresión, la normalización de formas de relacionamiento violentas tanto en el hogar como en el territorio pueden reflejar un panorama fatalizador en las que predomina formas de relacionamiento sustentadas por la dominación de los cuerpos y de la capacidad del pensamiento y la acción, además muestra cómo la manera en la que se tejen las relaciones en los diferentes momentos de la vida incide en la forma en la que cada mujer o persona se lee así misma.

Por lo que, se evidencian retos como educadores por generar escenarios para desnaturalizar la guerra con el otro y consigo mismo, pensar en posibilitar espacios para reconocerse en la vulnerabilidad propia y la del otro/a, estar abierto el camino a pensarse una pedagogía que le apueste al fortalecimiento de vínculos desde el cuidado propio y mutuo, desde la sensibilidad y la convicción ético-política de pensar otras formas de relacionamiento que propendan por la creación y no la represión.

Igualmente, se comprende que el ejercicio formativo es trascendental en la vida de los niños, niñas como seres humanos, entender su valor implica posibilitar la reflexión de la propia práctica en el decir y hacer propio y de los demás, posibilitar espacios de empatía para habitar desde la diferencia, la unión y el pensar desde lo común escenarios en los que se pueda ser, estar y sentir el mundo, sin el daño o la agresión latente.

En ese sentido, se construyen algunos principios para una propuesta de pedagogía vincular derivado de los vínculos tejidos en las prácticas parentales, los cuales son la infancia como raíz de la vida, la sensibilidad para el entretejido de vínculos de unión relacional, el autocuidado y cuidado mutuo, la autonomía relacional y la importancia de educar desde una convicción ético-política. De este modo, se plantea una propuesta abierta para pensar las

formas de relacionamiento con las niñas y niños, tanto para padres y madres como para educadores y profesionales en las ciencias sociales y humanas, para generar diálogos desde compartir los sentires, entender que una persona no es un número más, son y somos sujetos con una historia, unas vivencias que merecen ser escuchadas desde la sensibilidad, conocer la raíz, eso que mueve, moviliza y eso que frena o cohibe, comprender la profundidad del ser y su complejidad, para habitar escenarios que puedan trascender del simple cumplimiento de la tarea o del deber.

En ese sentido, los principios de propuesta para una pedagogía vincular son una guía abierta a educadores que trabajen en procesos de formación con padres, madres cuidadores u otros educadores que acompañen a niños y niñas en su proceso formativo. Del mismo modo, es importante resaltar que lo construido se generó de las experiencias dialógicas realizadas con cuatro madres de Cáqueza, por lo que es necesario que al replicarlo se identifique y comprenda las particularidades del contexto, de acuerdo al territorio en el que se busque desarrollar, igualmente de los sujetos que allí convergen, por lo que se pueden desarrollar diferentes metodologías a partir de lo postulado, sin que se pierda el enfoque por el fortalecimiento de los vínculos conscientes al interior de las familias o incluso a nivel comunitario.

Asimismo, es importante como educadores acompañar el proceso desde la reflexión y creación conjunta, que se generen experiencias dialógicas desde los sentires y que se posibilite habitar la vulnerabilidad, sin juzgar, generar espacios desde el dialogo común, que impliquen rituales de bienvenida, en ese primer acercamiento con el grupo que posibilite romper barreras y generar un escenario de confianza; rituales de creación, en los que se lleve a cabo el ejercicio central, que permita movilizar reflexiones e incentive el dialogo de las personas que participan y por último, el intercambio de experiencias que permita reconocer los aprendizajes, las recomendaciones y sentires frente a lo desarrollado.

En ese marco, se resalta que el presente trabajo de grado es pertinente para la especialización en pedagogía, para problematizar el que hacer como educadores y las maneras en las que se tejen las relaciones con los niños y niñas. Comprender el poder de incidencia que se tiene en la forma en la que se educa a las infancias y la importancia del respeto por la esencia de cada persona y las maneras en que comprenden y se acercan al mundo, para guiarle y acompañarle en el proceso, sin juzgarle o imponerle. Aporta en pensar otras rutas para construir la enseñanza y aprendizaje, libres de crueldad, dominación, de individualismo, se trata de que empiece a emerger desde esta pequeña semilla, escenarios que posibiliten la pregunta, que enraícen la creación en la unión colectiva por más lugares en los que desde el dialogo como propone Freire habite la esperanza, el amor y la humildad para entretejer en juntanza.

El proceso formativo posibilita comprender la pedagogía en el hacerse preguntas, cuestionarse por el día a día, por las formas en las que se desarrollan los espacios de formación junto con los otros y en enlace con la experiencia propia, las posibilidades de la praxis en la creación y fortalecimiento de escenarios para la reflexión, para actuar desde una convicción por relaciones que le hagan frente a los preceptos del capital, pensadas en fortalecer los espacios tejidos desde lo comunitario o desde lo sencillo, por la unión y cercanía relacional con las personas que se comparte día tras día.

Se trata de incentivar espacios para escuchar y compartir las historias y experiencias vividas, en cuestionar lo que nos enseñaron y crear en conjunto nuevas estrategias pensadas en el cuidado, amor propio y a la vez en el cuidado colectivo. La pedagogía posibilita preguntarse por las intencionalidades de lo que se está enseñando, las maneras en las que se puede incentivar la reflexión y lo más complejo, el trabajo propio por ser cada vez más coherentes con lo que se dice y se hace cada día, con el derecho a equivocarse y con el deber de seguir intentándolo para dotar de sentido la práctica como educadores.

Se concluye la importancia que tiene pensar y llevar a cabo acciones junto con las mujeres, hombres, las niñas y niños que posibiliten el tejido de vínculos desde la cercanía relacional. Posibilitar más espacios para pensarse la paternidad y maternidad, sobre la importancia de asumir la responsabilidad en el cuidado constante, consciente, presente, no puede ser un único asunto de las mujeres, cada ser y sujeto ha nacido con la posibilidad de crear escenarios para pensar en el cuidado del otro y la otra. Asimismo, reconocer de manera personal que aún hay mucho camino por recorrer y aprender, lo valioso es que no se pierda la esperanza, el amor y la convicción por seguir intentando ser mejores cada día, que, aunque puedan existir mil equivocaciones, se permita detenerse cuando parece que la vida pesa, reflexionar y respirar para seguir en crecimiento propio y profesional.

Bibliografía

Castellanos, A. Rojas, L. Castellanos, A. (2018). *Acciones educativas para fomentar crianza positiva en familias beneficiarias del programa desarrollo infantil en medio familiar de Barrancabermeja*. Universidad Autónoma de Bucaramanga. Recuperado de:

<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/2458>

Castiblanco Lozano, S. Y., Fernández Suárez, S., Hernandez Rojas, L. Y., & Molina Salgado, L. (2020). *Cuatro cantos para una pedagogía del vínculo* [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional.

Cifuentes Gil, R. M. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Noveduc.

Escobar Londoño, J.V.; González Álzate, M.N. & Manco Rueda, S.A. (2016). Mirada pedagógica a la concepción de infancia y prácticas de crianza como alternativa para refundar la educación infantil. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 47, 64-81. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/742/1268>

Espitia Martínez, L. Y., & Sepúlveda Ruiz, S. M. (2015). *Concepción de las prácticas de cuidado en primera infancia de las madres del comedor comunitario la florida para construir de manera conjunta alternativas que favorezcan el fortalecimiento del vínculo con sus hijos* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional.

Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. (Trad. del portugués). Siglo XXI Editores.

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Cap.1. Las tres rutas de la investigación científica: Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto.

Peñaranda, C (2006). *Hacia una comprensión de la construcción de significados sobre la crianza en el programa de crecimiento y desarrollo*. Centro De Estudios Avanzados En Niñez Y Juventud Universidad De Manizales – Cinde. Recuperado de <https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/550>

Pichón-Riviére, E. (1985). *El proceso grupal: Del psicoanálisis a la psicología social (I)*. Nueva Visión.

Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Prometeo Libros.

Siegel, Daniel. Payne, Tina. (2014). *Disciplina sin lágrimas*. Random House LLC

Anexos

Diarios de campo

Experiencias dialógicas: Rememorando la infancia

Fecha: 11/09/2025

Hora: 9:00 am a 11:00 am

Lugar: Punto vive digital, Cáqueza, Cundinamarca

Objetivo: Generar una descripción de lo que sucedió en la sesión.

Protagonistas: Madres convocadas de Cáqueza, participaron Nayra y Myra.

Descripción:

La sesión inició a las 9 de la mañana con dos madres que habían llegado al espacio, se realiza un ejercicio de respiración diafragmática para sintonizar con el espacio. Luego, se dialoga sobre el cuerpo y las maneras en que las experiencias vividas pueden atravesar el cuerpo de cada una, se cuenta que la actividad gira en torno a realizar un mapeo corporal en el que cada una dibuja su propio cuerpo, para situar las emociones sentidas en la infancia.

Se hace uso de unas preguntas orientadoras ¿cómo tus padres o cuidadores te demostraban cariño? esta pregunta despierta diferentes emociones, debido a que según los relatos en su infancia a sus cuidadores se les dificultaba demostrar cariño, pocos eran los espacios en lo que sentían el cariño de su madre o padre, los relatos van fluyendo de manera espontánea, emergen recuerdos de tristeza y de rabia, diferentes emociones se digieren en el discurso, en el ejercicio de cartografía plasmaron sus sentires, aunque siempre a viva voz lo expresaban más. Narran la forma en la que no tenían vínculos cercanos con su familia “no tuve un vínculo así cercano, mi vínculo más cercano con una familia que yo viví, sin conflicto ni nada, fue bienestar familiar” relato Myra (2025) las experiencias de infancia atraviesan el cuerpo desde el dolor, desde

intentar olvidar los sucesos porque en muchas ocasiones los progenitores no estaban presentes físicamente o si estaban presentes se relacionaban desde los golpes, insultos o silenciamiento. El espacio se basó en la comprensión de las historias y la forma en la que se construyeron para entender la forma en la que se relacionan actualmente con sus hijas/os, resignificar los espacios en los que se puede dialogar y compartir tiempo con las niñas y niños, en los que puedan disfrutar y ser ellas o ellos mismos.

Se incentiva a la reflexión desde pensar sobre qué cosas que vivieron en su infancia creen que repiten en la crianza con sus hijas/os. En el ejercicio ellas identifican las situaciones en las que pueden fallar y las acciones que generan para reparar el daño. En ese sentido, se observa un espacio de autocrítica, de reconocimiento de las equivocaciones, también se observa la forma en la que generan enlaces con diferentes instituciones para la gestión de los conflictos y acompañamiento emocional, mental y familiar.

Al final desde comprender esas historias de la infancia, surge esa pregunta por el compromiso, ¿A qué se comprometen con sus hijas e hijos? Generar un compromiso mutuo por los procesos de las niñas y niños, para pensarse espacios en los que se puedan sentir apoyados, acompañados, queridos y a la vez que se pueda pensar en los límites para una disciplina consciente y sensible. Una de las mamás, se compromete al fortalecimiento de la forma de criar a los hijos y se compromete con límites desde la creación de diferentes estrategias. La otra mamá, se compromete a que las hijas puedan ser ellas mismas siempre, que entiendan que equivocarse es crecer. Termina el espacio agradeciendo por el compartir sentires.

Reflexión:

Se evidencia cómo la violencia al interior del hogar y en el territorio se vuelven transversales en las dinámicas de relación que se tejían en las infancias, leer la infancia como la base para conocerse a sí mismas, explorar sus intereses y gustos, no tendría por qué estar permeada por

situaciones de dolor, silenciamiento o miedo por habitar el territorio, los niños y niñas como sujetos de derecho, merecen habitar lugares en los que puedan jugar de forma libre, habitar el territorio desde la espontaneidad de ser niña/o, así mismo el hogar debería ser el espacio seguro, en el que cada niño o niña puede ser y expresar su esencia desde el respeto por la esencia del otro y otra.

Este espacio posibilita el compartir sentires desde la horizontalidad desde el dialogo como mujeres, se resalta los compromisos sobre todo el de Nayra, que propone posibilitar la autenticidad en las formas en las que se puedan expresar las niñas y niños, eso es clave en una pedagogía vincular, que el hogar sea un espacio seguro en el que puedan ser ellas mismas, en el que se valga equivocarse para crecer desde la humanidad.

Experiencia dialógica: Semillas de vida: memorias de madres

Fecha: 19/09/2025

Hora: 9:00 am a 11:00 am

Lugar: Punto vive digital, Cáqueza, Cundinamarca

Objetivo: Generar una descripción de lo que sucedió en la sesión.

Protagonistas:

Cuatro madres que participaron de la experiencia participaron de la sesión Nayra, Myra, Laia y Paloma.

Descripción:

La sesión del 19 de septiembre inicia con el saludo a las mamás, se inicia el espacio con dos de ellas, se reflexiona sobre pensar en nosotras mismas como mujeres, en la posibilidad de pensar en nuestro cuerpo, en nuestro útero y como nos conectamos con la fuerza creadora, por

lo que se va a compartir las experiencias vividas mientras estaban embarazadas, pensar en el embarazo como el primer vínculo mutuo que se teje con otro ser, cada una va a expresar “Yo soy madre de... Yo he llevado vida dentro de mí o yo he sentido la fuerza de crear en mi cuerpo”.

Cada una se presenta y cuenta su experiencia Nayra es madre de 2 niñas y una adolescente, Laia es madre de una adolescente y un niño en su primera infancia, mientras cada una está contando su historia, llega Myra quién describe a su hija adolescente y a su hijo, después de realizar un pequeño ejercicio de meditación, para entrar en sintonía con el espacio, se reflexiona sobre la maternidad y la capacidad de decisión que tenemos como mujeres, de la fuerza que se necesita para tomar esa decisión, las que pudieron tomar esta decisión tienen fuerza y valentía y las que no la pudieron tomar, también, son diferentes experiencias, diferentes vidas y diferentes decisiones.

Luego, se da la instrucción de representar su propia figura del momento en que estaban embarazadas haciendo uso de plastilina, se habla de la importancia de crear y como al ser creadoras y tener el potencial para crear vida, creamos también con nuestras manos cosas que puedan transformar esos sentires, quizás esa frustración en el embarazo esa incertidumbre o quizás ese gozo por tener una hija o hijo.

Mientras cada una va realizando su figura en plastilina, van contando de forma fluida su experiencia durante el embarazo, cada una cuenta no solo sus experiencias durante la gestación, sino también experiencias de vida cuando eran niñas. La sesión termina con la propuesta de que cada escriba una carta para los momentos en que se puede nublar un poco la mente, cuando hay tristeza o frustración. Cada una escribe su propia carta, se pregunta sobre los sentires al realizar el ejercicio de escritura, al preguntar sobre eso Nayra responde que para ellas es raro, porque nunca toman el tiempo para pensar en ella misma, piensa mucho en sus hijas y su

bienestar, pero se ha olvidado de sí misma. Se reflexiona sobre recordar que también además de ser mamás también son mujeres, que merecen otros espacios de esparcimiento y cuidado de sí mismas.

Reflexión:

Se evidencia en el espacio fluidez y tranquilidad de cada una, para contar sus experiencias, se resalta que en este espacio son bastante comunicativas y expresan sus sentires de forma descriptiva y sincera, en la mayoría de los momentos se escuchaban la una a la otra, en otras ocasiones hablaban al mismo tiempo. A veces hay tantas cosas por decir y expresar, que faltan los espacios para escuchar y sentirse escuchadas, en el último ejercicio de la realización de la carta Nayra habla sobre que n se toma el tiempo para pensar en sí misma, de alguna forma se ha dejado un poco de lado, es pensar ¿cómo posibilitar espacios en el diario vivir para pensar en sí mismas? ¿ser madre quiere decir dedicarse solo al cuidado de los hijos/as?

Diario de Campo

Experiencia dialógica: Cartografía mis lugares comunes

Fecha: 26/09/2025

Hora: 9:00 am a 11:00 am

Lugar: Punto vive digital, Cáqueza, Cundinamarca

Objetivo: Generar una descripción de lo que sucedió en la sesión.

Protagonistas:

Cuatro madres convocadas para el ejercicio, se les dijo que podían asistir con sus parejas.

Descripción:

La sesión del 26 de septiembre inició con un saludo a las mamás y papás con el objetivo y tema propuesto. Para empezar, se inició por contar una frase de una canción a un participante y este debía replicar lo que había escuchado, para decirlo a otro participante y así sucesivamente hasta llegar al último, este debía decir lo que había escuchado, se hizo el ejercicio como el teléfono roto, para después comparar si lo que se dijo de primeras tenía coherencia con la información que llegaba al último participante, de ahí emergió las maneras en las que cada persona percibe lo que escucha y comprender el ruido de otros o el ruido interior, con sus pensamientos que van llegando sin parar, y las formas en que eso puede incidir cuando nos relacionamos con los demás y con el mundo. Se pregunta, ¿qué puede provocar el ruido al interior de las relaciones? una mamá responde que puede generar conflicto, otra responde que puede generar discordia.

Desde allí, se parte para realizar la siguiente actividad, una cartografía de su propio territorio próximo se pide que dibujen los lugares que más habitan, empezando por la propia casa y luego los lugares más transitados en su día a día, cada uno dibuja un croquis de su casa, los espacios que puede tener: cocina, baño, habitaciones, luego van a dibujar los otros espacios en los que suelen estar y transitar con sus hijos/as. Después de dibujarlos, van a identificar situaciones problemáticas que pueden surgir en cada espacio y van a poner un número por cada situación que las pueda llevar al límite, en la parte de atrás de la cartulina van a describirla, luego van a poner qué sienten y cómo reaccionan.

La mamá número uno, dice que es una persona de mal carácter y que le ha costado mucho cambiarlo, dice que puede comenzar un conflicto por algo sencillo, su hija y ella tienen el mismo carácter y pueden estar bien, pero de un momento a otro, puede empezar ella o la hija a pelear y el enojo ha permeado la relación con su esposo. En el ejercicio de identificar una situación que puede llevarnos al límite dice que a veces puede sentirse muy ahogada y tener un problema, cuando no puede ir a ver a su hija a la institución, por problemas económicos,

lo que la hace desquitarse con su pareja ¿de qué forma reacciona? dice que contesta mal, grita feo, no quiere que nadie le hable, ni le mire ¿cómo transformarlo? se pregunta, ella afirma que luego que se le pasa la rabia, se pone a llorar y no entiende lo que le pasa ni su reacción, su manera de gestionarlo es fumando, cuando fuma siente que se le quita la impotencia, la rabia, siente que es lo único que le da paz. Se habla de lo importante que es lo que ha hecho, y es reconocer que primero se enoja fácilmente, es un paso grande en la transformación, luego la importancia de nombrar en voz alta la emoción y de poner un límite con quiénes está alrededor como: tengo rabia, más tarde hablamos, entender que se puede tener rabia por cierta situación, lo que no se puede es lastimar a otro con esa rabia. Después, es necesario desahogar eso que se siente, no disfrazar la emoción en una máscara de que todo está bien, es importante encontrar la propia forma de sacar eso que atormenta, eso que genera ruido, ya sea corriendo, escribiendo, pintando, transmutar esa rabia en una acción que no atente contra sí misma ni otro ser.

En su cartografía, ella evidencia la finca donde vive, ubica 3 habitaciones, la de su sobrina, su hija y la de su pareja y ella, ubica la cocina y el baño. En estos lugares, sitúa tres situaciones problemáticas cuando vivía con su hija, la primera es que tienen problemas porque no arregla el cuarto y eso es algo que le da mucho enojo; la segunda es en la cocina porque siempre deja la loza sucia, ella se enoja y grita; la tercera es en el baño porque lo deja desordenado y eso le dan ganas de gritar. En su cartografía ubica el parque, como lugar de encuentro y desencuentro y describe la situación número cuatro, los asuntos de la hija en el parque le generan a ella ganas de gritar y ofender. La situación cinco, ubicada en el mercado, se representa en ira, cuando la hija le pide que le compre ciertas cosas y ella se niega. La última situación, se evidencia en la escuela porque la hija no hace caso y no respeta a las demás personas. En general, en su cartografía dice que a veces cualquier tontería la hace discutir con la hija. Siente mucha ira y su reacción siempre es gritar y ofender, luego se da cuenta de lo

que hace y llora mucho por lo que dice. En su dibujo ubica también los galpones de gallinas, ella dice que es el lugar dónde puede distraerse porque va a mirar las gallinas a ver si pusieron huevos, va con su sobrina y su hija a revisar que las gallinas estén bien.

La mamá número dos, habla de sus aprendizajes, la importancia de escuchar a los demás y mirar las propias acciones, ella tiene muchos problemas con su pareja por las gatas que tiene, dice que ha desarrollado sus propias formas de gestionar esa emoción, escribe lo que siente porque antes, discutía mucho y explotaba con su pareja, gritaban mucho, dice que hay que decirle al otro lo que no nos gusta de esa persona y que le ha ayudado la terapia psicológica para saber gestionar sus emociones. Ubicó su casa, el hospital, el supermercado al que va los fines de semana con su pareja y el hijo; un sendero al que suele ir con su hijo a caminar llamado virgen milagrosa de Monruta; la escuela para llevar todos los días a su hijo. En su casa, la situación problemática es en la cocina, ella pelea porque irrespetan el lavado de la loza. Ubica el supermercado, otra situación problemática con su esposo debido a que no le compra las comida para los gatos y se siente mal, le da malgenio.

La mamá número tres, en su cartografía de la casa, sitúa 3 lugares de confluencia, su casa, el CDI Mis pequeñas Aventuras, dónde estudia su hijo y por último, su lugar de trabajo. Dice que ha presentado conflicto principalmente con sus vecinos porque dejan mucha basura y no son limpios y a pesar de que ella les dice, ellos son muy groseros, ella lo que hizo fue irse de ese vecindario. Ubica también en la cocina la frase: “en esta casa no ayudan”, dice porque nadie ayuda en la casa y se siente estresada, cansada a veces dice que le ayuden y en otras ocasiones discute

La mamá número 4, ubica el croquis de su casa, la escuela, la cancha de jugar, el parque y la iglesia, escribe los nombres de los lugares, aunque no es descriptiva con las situaciones problemáticas que se puedan presentar en los lugares.

Al final se pregunta cómo se sintieron, la mamá número 2 dice que aprendió algo muy bonito y es que su estado emocional es importante porque es el lugar seguro de sus hijos, dice que si ella está bien emocionalmente puede darles un lugar seguro a sus hijos.

Reflexión:

Al realizar el ejercicio de los lugares comunes, logran identificar esos espacios, aunque falta profundidad en las descripciones con respecto a las relaciones que se construyen ahí, se puede reconocer los lugares en los que día a día tejen sus relaciones dentro de la cotidianidad, se observa facilidad para poner en diálogo conflictos externos a lo que sucede en la casa.

Se evidencian silencios cuando se habla de conflicto o situaciones que generan conflicto, a veces el silencio comunica, comunica falta de comodidad por reconocimiento de límites o las barreras en la comunicación por decir desde espacios comunes en lo que se falla, es natural muchas veces que se dificulte el proceso de reconocer equivocaciones. Se evidencia la importancia de fortalecer espacios para la reflexión sobre las maneras en las que se interactúa en el día a día y los límites y las formas en las que se enseña a las niñas y niños.

Grupo Focal

Fecha: 03/10/2025

Hora: 9:00 am a 11:00 am

Lugar: Punto vive digital, Cáqueza, Cundinamarca

Objetivo: Incentivar un espacio de reflexión sobre las prácticas parentales.

Protagonistas: Cuatro madres convocadas para el ejercicio

Descripción:

El espacio se desarrolló desde el debate haciendo uso de una ruleta con los nombres de cada una, para interactuar en el ejercicio a cada una se le realiza una pregunta. El ejercicio de desarrolla desde la conversación fluida.

La primera pregunta que se abordó fue ¿desde dónde estás criando, desde el miedo, desde el amor y porque, tus métodos de disciplina enseñan o castigan? Paloma respondió que, desde el amor, se observa que reconoce e identifica que sus métodos ahora enseñan y los de antes castigaban un poco y ha sido un proceso de aprendizaje, durante el ejercicio la señora Myra aporta sus sentires y opiniones, comparte algo muy interesante y la capacidad de reconocer que hay equivocaciones, y pensar en cómo se gestiona la conexión desde el perdón y saber que, aunque se comentan errores se está aprendiendo

¿Se pregunta por los cambios que han visto en ellas o que cambios han visto en ti? en se momento ingresa una persona encargada del vive digital y la respuesta se frena un poco, dice que se ha vuelto más sociable y que ahora que el hijo está creciendo, puede salir más y no estar tan encerrada. Se reflexiona sobre las posibilidades de pensar qué cambios se han visto para identificar también que la vida está para transformar y reconocer esas transformaciones, así como la señora Paloma, diciendo “yo reconozco que ahora tengo otra forma de enseñar”

Se pregunta sobre la gestión de las emociones frente a los hijos e hijas, la madre habla de que ella busca generar un espacio de confianza con su hija, como esta en la adolescencia que la hija pueda confiar en ella y que le puede hablar, sin el miedo porque en esa etapa quieren experimentar, afirma que le cuesta mucho que su hija siga rutinas porque tiene ansiedad y depresión, afirma que ha generado espacios de cercanía con la hija para que se sienta segura y lleva a cabo las recomendaciones con sus hijos, sin embargo a veces le cuesta ejercer la autoridad.

Otra de las preguntas habla de la importancia del autocuidado para el cuidado mutuo, ¿Estoy cuidando de mi para poder cuidar de ellas? La señora Nayra expresa un proceso de transformación personal, reflexiona sobre momentos decisivos que la han llevado a valorarse y priorizarse. Reconoce que antes se sentía invisible incluso para sí misma, pero ahora piensa más en su bienestar y crecimiento. Esta evolución interna no solo mejora su relación con ella misma, sino también con sus hijas. La señora Myra afirma que ha puesto en su cuaderno frases de talleres anteriores que le han servido, dice que el ejemplo es muy importante para enseñarles a los hijos y que la mamá debe ser el lugar seguro de ellos.

Otra pregunta es ¿qué crees que se necesita para que tu hijo o hija se sienta acompañado y apoyada por ti? hablan de la importancia de estar presente siempre para las niñas y niños, de que se les entienda y trate con buscando siempre soluciones desde el cariño. La señora Myra aporta sobre lo necesario de no juzgar, que se dé el espacio para que puedan cometer errores y ser un equipo. Se habla sobre el adulto como guía, ver que en la medida de las posibilidades el niño pueda sentirse acompañado, apoyado.

Se pregunta por, ¿qué crees que te motive y te desmotiva a estar en estos espacios?

Se expresa la motivación por aprender y compartir conocimientos, resaltando que cada experiencia, ya sea en casa o en otros espacios, ofrece enseñanzas valiosas. Afirma que la educación que se recibe en el colegio, los espacios para aprender como madre son distintos, pues implica transmitir con amor y ejemplo lo aprendido.

Reflexión:

El encuentro posibilitó el dialogo mediado por las preguntas sobre cómo se piensan ciertos espacios o escenarios, por ejemplo, de autocuidado, de gestión de las emociones, de lo que las motiva a estar en los procesos de formación, de las maneras en que se desarrolla la crianza. Se identifica un reto a nivel general sobre el uso del celular en la primera infancia y

las infancias, pensarse en estrategias para una gestión del uso del tiempo en el celular y la importancia del fortalecimiento de la mediación parental, desde el llegar a acuerdos o quitar de forma progresiva el uso de celular, el cuestionarse sobre qué otras estrategias se pueden implementar para generar espacios libres de pantallas. Asimismo, se evidencia una capacidad de autocrítica, junto con la capacidad de reflexionar sobre los talleres vistos y conectar sus experiencias con otras formas de generar prácticas parentales desde el respeto y límites claros, aunque es importante seguir incentivando espacios de reflexión crítica.

Transcripciones

Experiencia dialógica: Rememorando la infancia:

K: Cuántas veces pensamos en nuestro útero o cuántas veces pensamos en nosotras mismas, cuántas veces pensamos en la importancia de ser mujer, Pensar en cómo nos podemos conectar con nuestra fuerza creadora, esa posibilidad creadora que llevamos en nuestro útero, Útero como Centro de fuerza creadora que nos posibilita crear vida Vamos a compartir las experiencias en el momento de embarazo, decir: Yo soy madre de o Yo he llevado vida dentro de mí o yo he sentido la fuerza de crear en mi cuerpo

N: Yo soy mamá de 3 niñas mi niña mayor fue una relación complicada fue muchos momentos complicados en que pensé en no tenerla, debido a cómo fue concebida esa bebé, fue producto de una violación, pero pues es la luz de mis ojos en este momento ella tiene 13 años. La segunda niña el papá de la niña veía por los ojos de ella, el embarazo fue muy bonito, Tuve muchos problemas con mi familia, pero todo se veía como tan sencillo, pero todo cambia y mi hija nació y a los 8 días mataron a el papá, ella tiene en este momento 10 años. Y mi tercera hija es una relación diferente ella tiene 5 años, no estoy con el papá de mi hija en este momento, pero sí fue un buen papá, lo sobrellevó muy diferente el embarazo,

pero hay heridas que no sanan fácilmente, hace 1 año que No vivimos juntos, aunque tenemos una relación llena de amor

L: Fue difícil porque fui mamá a los 17 años, en este momento mi hija (nombre de la niña) tiene 17, fue un amor de colegio, ella vive en estos momentos con la abuela, porque no se ha entendido con mi pareja actual, con la que tengo mi otro hijo, (nombre de la niño) de 3 años

M: soy madre de (nombre de la niña) que tiene 16 años, sufre de déficit de atención ella se fue ustedes ya saben que ella se fue ella tiene una capacidad muy bonita ella quiere ser ginecóloga, también le gusta mucho el periodismo le gusta estar en la emisora del colegio Y por situaciones ella tomó la decisión de irse yo hablo todos los días con ella. Mi hijo de 6 años tiene hiperactividad dispersa niño es muy interactivo no se queda quieto, yo lo llevo a terapia para que le ayude con ese tema, yo aprovecho el tiempo de la mañana que el niño está en el en el colegio para trabajar en este momento vendo postres porque Me da miedo dejarlo con otra persona porque no hay como nosotras las madres para criar a nuestros hijos Y mi hijo con su condición pues es muy difícil que una persona le tenga paciencia

K: Se empezó la experiencia con dos mamás con quienes la se dijo el objetivo de la sesión y se empezó con la dinámica cada una nombró de manera corta su experiencia como mamá diciendo el nombre de sus hijas e hijos junto con su experiencia durante el embarazo

Después de escuchar sus experiencias se hace un pequeño ejercicio de respiración consciente y de reflexión guiada sobre esa posibilidad creadora que llevamos en nuestro útero, de esa capacidad que tenemos como mujeres de decidir sobre la maternidad, de la fuerza que se necesita para tomar esa decisión, las que pudieron tomar esta decisión tienen fuerza y valentía y las que no la pudieron tomar, también, son diferentes experiencias diferentes vidas diferentes decisiones

K: Cada una tiene unos caminos que han sido diferentes por los que ha pasado y la han construido y que han determinado lo que son el día de hoy, Por eso van a pensar en ese momento en el que estaban embarazadas que sentían cómo sentían su cuerpo, quizás pesado quizás liviano vamos a pensar quién está conmigo en ese momento,

Luego se da la instrucción de representar su propia figura del momento en que estaban embarazadas haciendo uso de plastilina, Se habla de la importancia de crear, como al ser creadoras y tener el potencial para crear vida, creamos también con nuestras manos cosas que puedan transformar esos sentires, quizás esa frustración en el embarazo esa incertidumbre o quizás ese gozo por tener una hija o hijo,

M: no yo no tuve las condiciones cuando quedé embarazada, No tuve ni como tener esa responsabilidad porque estaba en un estado deplorable, me drogaron, senti rechazo por mi hija cuando nació, porque yo era una niña tenía sueño tenía metas. Nací en San José del Guaviare, Mis antecesoras son de origen gitano. Más adelante durante mi juventud, a los 16 años, por motivos de seguridad y amenaza a ella desde grupos armados en el territorio, me trasladé a la ciudad de Acacias en el Meta, luego trabajando en este lugar conocí una persona, que me drogó , perdí totalmente el conocimiento durante 3 días, después de unos días Me di cuenta que estaba embarazada. No me pude hacer cargo de la niña porque no era consciente de mí misma eso pasó durante 6 años, Decidí contarle a mi hija la forma en la que fue concebida por qué me gusta ser sincera y me quité un peso de encima, Esto es fuerte es difícil pero también es para sanar porque yo sé que si yo sano, mis nietos y mis bisnietos pueden tener una vida diferente

L:Yo soy hija de matrimonio pero mis padres se separaron y mi mamá fue madre soltera tuvimos muchas diferencias, el papa de ella no le dió amor ni se hizo responsable , cuando quede embarazada en vez de apoyarme me echó a la calle

J: Buenas tardes gracias eh tengo 3 hijos 2 niñas y mi bebe de 12 años, eh pues en cuanto a la maternidad, A mí no me dio duro porque tuve el apoyo de mi familia de mi pareja. Pero nos separamos y el proceso ha sido difícil yo no le hablaba a el, todo era casi de mi parte También mi hijo sufrió mucho porque él vio todo el proceso cuando mi esposo se fue de la casa, Yo cometí errores de pronto de decirle no con su papá no, Pero ya estamos mejor, mi hija ya está terminando los estudios.

Tú pues de pronto para mí , lo que es difícil es porque pues mi mami consiguió otra persona entonces yo tengo padrastro pero yo nunca lo acepté a él y para mí eso sí que se siente difícil en la vida porque pues él nos proponía cosas y mi mamá no pues nunca nos creyó entonces de pronto yo también tomé la decisión de irme de la casa porque mi mamá me daba para la carrera que yo quería yo quería estudiar enfermería pero no me aguanté porque nunca nos creyó absolutamente nada después yo tomé la decisión por eso me fui a vivir con con la persona que que es el papá de mis hijos desde joven y mi hermana pues iba a hacerlo mi hermana Y yo le dije que no, le dije mire mire mi espejo mire no sé qué ,mejor o sea estudiar y pues mi hermana aguantó y mi hermana ahorita es una profesional ella es abogada ella trabaja en es la secretaria del consejo. El nos Proponía cosas pero nunca pasó más de ahí.

En este momento pues él es el que por ejemplo mi hija que está en bogotá él le decía a mi mamá, bueno colaborales con dinero porque mi esposo escasamente podía darle para el transporte, Pues ahí no es que él nos colabore el 100% pues entonces mi mamá es mi apoyo en estos momentos y pues gracias a él de todas maneras

K: ahí la importancia también de creer, no? de creerle siempre a las niñas porque se puede tener una pareja y podemos querer mucho a esa persona pero también es de siempre creerle a las niñas porque si no le cree la mamá que le dio la vida quién más podría creer

J: Es que nosotros hemos pasado y todos por situaciones muy difíciles pues ah pues con referentes de que ella se fue a vivir con él por ejemplo la muerte de mi tío no sé de rionegro norte pues gracias a el digámoslo así bueno o sea el pues que que que lleva muchas situaciones para que para que mi tío lo lo lo matara y mi mamá al llegar al punto de que mi mamá no no se va nosotros sabemos pero ella no en su extenso interior ellas en su negación no él no él no él no nosotros y pues la comunidad de de allá de la variedad enteras por el tema y pues si en ese en ese aspecto sí he pasado situaciones muy difícil también con respecto a la muerte de mi tía Mercedes que también fue un tema de de que se fue a vivir con mi mami estaban ahí y disgustaron con mi padrastro y ella salió y se quedó afuera de ser el preciso en pandemia entonces le digo escogí la diabetes o sea ella cómo se dice ya perdió como en un momento el sentido porque a la mi coherencias entonces ese tema también nos dio duro porque mi tía era como como una mama para nosotros metió también como un papa pues porque nuestro papá pues en si no nunca respondió por nosotros entonces mi tío José era como un apoyo paterno ahí para no mi tía también colaboró muchísimo no haces pues sí sí me ha tocado situaciones muy duras pero ya como por parte de mi familia de tu familia no en tu maternidad

M: Yo pienso que hay que rescatar lo que aprendimos de las cosas negativas primero hay que darle gracias a Dios porque tienes una familia unida ya sea por x o y motivo pero tienes una familia unida cuántos no quisiéramos tener esa posibilidad cualquiera no tenemos esa posibilidad quizá esa alternativa de tener de tener un hogar unido, las experiencias vividas en la vida ,respecto al proceso del nacimiento de mi hija fue un fue algo que yo tuve que vivir, tuve que superar y me dijo pues para mí es una bendición porque mi hija no tiene la culpa de lo que yo viví en mi pasado, yo pienso que nosotros vivimos circunstancias para superar ser mejores padres desde el amor porque tenemos que aprender a amar esa circunstancia y aprender a amar a nuestros hijos de esa manera porque ellos son una bendición vengan como

vengan a nuestras vidas yo aprendí eso y aprendí por qué porque lo aprendí porque yo lo que yo recibí cuando era una niña fue el rechazó mi madre y de mi padre los 2 era una guerra campal ellos odian, Es mis hermanos y yo siempre vivíamos en la mitad sí entonces ahí es donde cuando uno crece sin amor y sin bases uno llega al mundo sin como salir adelante cómo voy a saber hacer si yo no sé si a mí me prepararon para ser mamá pero soy mamá De 2 hijos

J: Uno no nace con ese manual

M: exacto, pero entonces si hay una base de papá y mamá tú tuviste un papá y tu tuviste una mamá y ese es mi ejemplo, así como eres tú, así son tus hijos. Es que en ese sentido, papá y mamá para mí es bienestar familiar, mi hermana trabaja en esa institución y yo la verdad la quiero mucho la admiro mucho ella trabaja en San José del Guaviare, independientemente ella era muy chiquita cuando todo eso pasó. Yo pienso que uno en la vida tiene que sembrar para recoger indiferentemente del prejuicio, todas las personas tenemos derecho a ser felices y todas las personas merecemos darles un buen futuro a nuestros hijos eso es lo que yo pienso uno tiene que superar y superar y salir adelante.

Eh yo plasmé una mariposa, esta es la finalidad de lo que yo viví sí, esta es la finalidad de lo que yo viví y este capullito son mis hijos sí estos son mis hijos esas son mis hijos ese es el proceso que mi hija hizo que ahora ya es una mariposa esto quiere decir que los hijos son prestados y nosotras le ayudamos a aprender cómo manejar la vida en un futuro eso que van enfrentar ella abrió sus alas y se fue de mi vida, ya me duele con el corazón porque es mi hija es mi pedacito de amor porque indiferentemente como haya llegado a mi vida, ella es mi vida y es solamente mía porque yo sola la saque adelante entonces mi hija es esta mariposa y oro por todos los días por ella para que le vaya bien En todo lo que haga, y la bendiga donde quiera que ella esté porque es es una manera de soltar es una manera de sanar es una manera

de sanar a mí misma y pues que yo hice un papel en su vida que ella ahorita de pronto lo cumpla con sus hijos en un futuro, al sanar yo sano cuatro generaciones porque si tú sanas todo lo malo, Tus bisnietos van a ser mejores que tú.

K: Es una carga fuerte, sé que te has cargado con una responsabilidad de sanar para que tu siguiente generaciones sanen, pensar en encontrarnos en nosotras mismas, cómo va a cambiar nuestro alrededor entonces cómo nos ponemos a pensar en qué experiencia hemos tenido en qué hacemos con esas experiencias ya el pasado no lo podemos cambiar desafortunadamente no podemos traer a la vida a las personas las decisiones que tomamos ya están, que de pronto fueron dolorosas y hubo rabia, incertidumbre sí y es ver listo, que está en mis manos en este momento, ser mejor en ser mejor o tal vez pensar en mí, pensar en este momento en cómo yo pues no solo desde el egoísmo no o sea no pensar en mí desde el egoísmo, sino pensar en mí como esa posibilidad en la que yo permito transformarme, para de alguna forma también transformar los que están alrededor, entonces si yo empiezo a generar mis procesos como de pensar en que he hecho, en qué fallado como madre qué quiero cambiar y voy paso a paso seguramente todos los de mi alrededor también van a van a cambiar, entonces como pienso en mí pero desde una empatía también hacia los demás

M: eso es lo que yo he hecho con mi hijo desde que yo he cambiado algunos puntos de vistas míos, mi hijo ha tomado una determinación muy linda en el colegio, muchísimo y yo pienso que todos nosotros los padres enseñamos desde el ejemplo, nosotros aprendemos a enseñarles a ellos también el emocional porque yo soy muy emocional, el problema es que la autoridad ,el tener la autoridad de tomar decisiones y a veces ser duro a mi cuesta

K: Pero no se trata de ser duro, la autoridad no se impone con dureza, se trata de hablar con firmeza de poner unos límites claros y ser firme

N: con respecto a no ser duros y ser firmes, todo va como en su día a día hay buenos días y hay bueno hay días malos hay momentos en los que no podemos ni siquiera ver la salida, y en momentos en que uno quisiera ser la mejor mamá y tener la paciencia del mundo Y decir ,puedo con lo que siento pero es mentira entonces simplemente nos dejamos llevar por el mal genio por tantos sentimientos YY nada simplemente se se estalla dicen por ahí el vaso rebosa me siento cansada es tan sencillito llegar y decir y tienes que hacerlo mejor tienes tienes tienes claro que uno quisiera hacerlo mejor obviamente uno quisiera tener ese simplemente esa disposición siempre decir puedo con mis sentimientos y puedo controlarme, pero llega un momento En el que no se puede es como como uno mismo y ellos hay veces por mis 3 hijas en momentos en que en que yo digo tan mala madre he sido pero pues, me doy cuenta que mis niñas están tratando de crecer y y soy yo la que tengo que cambiar

J: yo por ejemplo yo Con mis hijas con ellas soy tan buena yo le digo ustedes verán pero las cosas las cosas son mira así, con mis hijas yo no soy ni dura, yo les di totalmente libertad yo estoy muy orgullosa porque yo les dije mire las cosas son así, yo a usted no la voy a cohibir porque yo también en mi juventud Sali, porque mi mamá no me dio permiso y porque por ejemplo a mi mamá me decía no no entonces uno como que más hace las cosas a las escondidas, sí cambio yo yo les di toda la libertad, y ella son mamá esto, mamá lo lo otro, mire ahorita mi chinita es hasta más madura que yo, yo estoy orgullosísima, ella se fue para Bogotá ella es muy juiciosa ya cocinaba, a ella solita le tocó llegó si estuvo una semana y conmigo salió consiguió trabajo porque mejor dicho es una súper mujer y pues con Michel estoy en la misma también espero verla lo mismo también espero que salga adelante que sea y pues mi bebé sí mi niño que sí de pronto yo con lo que viví con Jorge porque por eso estoy acá, porque lo que viví con él que yo no quería que él estuviera con el papá de pronto yo también ah el sí le hecho daño, Porque nosotros con Jorge mi exesposo a veces continuábamos a veces lo dejábamos ahí y yo muchas veces dejé solo a mi hijo, mis hijas me

decían, mamá a usted qué le pasa a ver qué ellas son más centradas y en este momento gracias a ellas yo he hecho un pare y el mismo niño fue el que con mi hermana fue y le pidió. Que venir acá porque él tampoco quería verme con el papá, porque esto mamá, me importa no sé qué, pero ya déjelo hacer su vida, más centrados ellos que uno de pronto, en ciertos momentos

K: igual es importante entender que las hijas o sea. Que las hijas son las hijas entonces, digamos que es importante ver el cuál es la posición de mama, de tomar decisiones y de ser el adulto. O sea, lo ideal sería que tus hijas no te digan que tienes que hacer que tu ya eres la adulta. O sea, como eso de que no se ponga a regañar a la mamá o decir, mira, mami, tienes que hacer esto, porque no es su responsabilidad, pero también decirles hijas, yo puedo con esto así sea difícil y creamos que no podamos, pero digamos estos espacios de adultas sirven para desahogarnos.

L: primero hay que sanar

N: y cómo se sana

K: sanar ¿Y cómo se hace eso? pero reconozcamos que es difícil y como la sociedad o incluso estos programas dicen, tienes que ser mejor mamá, pero entonces como eres mejor mamá cuando tienes que alimentar. a tus hijas Como eres mejor mamá ,cuando estas sola. Y yo también asumía responsabilidad con mi hermanito, que no tenía que asumir esa responsabilidad. Por ejemplo, mi hermano del también casi a los 12 años, porque yo era la que lo iba a recoger el jardín y lo cuidaba. le hacía a comer porque mi mamá tenía que trabajar y si no quién nos daba de comer qué entonces uf sanar es difícil pero como al hablar de lo que sentimos, lo soltamos. Lo soltamos y porque en este espacio con mujeres, por ejemplo la señora Paloma, cuando estamos en los otros espacios casi no habla, y acá si habla porque son diferentes los espacios con mujeres. Son diferentes los espacios en los que se

cuenta la experiencia y posibilitar espacios que quizás en otros lugares no tenemos, para hablar de nosotras mismas. Ser firme es enseñar con el ejemplo, es enseñar más que castigares, miren, es decir es hora de bañarse, es hora de tal cosa. Y reconocer eso, somos mujeres y no somos perfectas por que seguramente hemos cometido, mil errores. Y qué más allá de ser madre, primero es que son mujeres. ¿Cómo tomarse el tiempo de llevarse la mano al corazón y decir, hice lo que podía con lo que tenía, como la sociedad nos ha enseñado a dejar a un lado en un baúl las emociones,

L: Ah, pues yo hice así. Lo que yo hice anoche, Sentir esa sensación de llorar y llorar Y pues me dice mi mamá hay un Dios que existe, mi mamá se volvió cristiana, De católica se volvió cristiana. Sentirse en ese momento solo y como expresarse Sí, Dios existe, escúchame. Y lo que usted quiera Pídanselo a él, a mí me da mucha paciencia y de que uno sí puede cambiar ,y entendimiento para poder superar todo y poder saber elegir y superar a las otras personas qué así como 1 necesita, 1 puede ayudar a las personas que también lo necesitan, como por ejemplo los hijos que necesitan mucho más de 1.

M: Yo les puedo preguntar algo a ustedes con todo respeto. ¿Algún día se han odiado a ustedes mismas? Y Yo me odié, yo me odié por mucho tiempo, Yo hice mucho daño y me odié tanto que pensé que yo que no tenía derecho a ser feliz, no tenía derecho A cumplir mis sueños, porque a veces cuando 1 comete errores. Y cometí mis errores, no estando aquí, o sea, no era yo. Y es frustrante y estudio duro un odiarse a 1 mismo Es duro, pero. He aprendido a soltarlo, ya llevo 16 años En ese proceso y puedo decir que me sané ya mi diosito me perdonó YY me perdona a mí misma también para poder perdonar a los demás Y le doy gracias a Dios por lo que viví, Y Porque eso también me enseñó a ser empático, a ponerme los zapatos de los demás antes de juzgar, de criticar Y de creerme más que esas personas, entonces aprendí eso y pues gracias a Dios en mi proceso

J: Uy, sí, la empatía hace falta mucho.

M: Es difícil aprender a ser Empático. pero hay que ver a los demás con sus defectos.

Principios hay que aprender a tolerarnos hay que ayudarlos, a veces 1 se pone a pensar y a veces 1 Se da duro a 1 mismo, Entonces 1 tiene que aprender si tú estás viendo Circunstancia. Yo vi que mi hija tomó la decisión de irse de la casa, no quería saber nada de mi, Me odia, he sido la peor madre del mundo, No me quiere todo este proceso de 16 con ella, años con ella. ¿Entonces, no ha hecho nada con la vida de mi hija .Y aprendí como mamá, yo puedo sola, yo puedo salir adelante sola, a ser valiente, a ser fuerte, Perdóname, mamá, por terca, Perdóname por esto, por lo otro, Entonces ahí es cuando 1 tiene que ceder. Mi hija cometió sus errores, pero 1 ha cometido otros peores. Entonces uno dice, he hecho las cosas bien, desde mi punto de vista, y desde lo que yo puedo hacer. Entonces, 1 tiene que aprender eso y amar a unos a otros. Y como son y aprender, por ejemplo, Yo viví eso de que papá y mamá y mi mamá se odiaban. Y no se podían mirar 1 al otro. si si si los hijos hablan de mi mamá era un problema y si me hablaba de mi papá era un problema, Entonces ellos vivían como El perro y como el gato, y yo dije, yo no soy la culpable de esto, Yo no soy la culpable de esa decisión que ellos tomaron Y ellos tampoco tienen la culpa. ¿Y ninguno de los dos tiene la culpa de de pronto toman decisiones por la vida Por la vida que tuvieron, porque a veces los padres hacemos eso. Pero entonces ahí yo cambié ese, ese es mi punto de vista con mis hijos, y eso por eso, entonces, si Mis papás fueron así, yo no voy a ser así con mis hijos Eso de uno hablarle mal a sus hijos de sus padres, eso está mal. He indiferentemente lo que ellos sean y el dolor que le causen a uno, los niños no tienen la culpa.

J: Todo depende de la vida que uno lleva, todo influye

L: Pues esta soy yo. Yo he cambiado mucho, mi cabello estaba un poquito más abajo de la cintura y liso, Mi mamá también ha superado cosas porque ella era una de las que decían, Ay,

usted quedó embarazada, entonces tiene que irse de la casa. Entonces, cuando yo quedé embarazada de la niña, yo la odie, Entonces yo lo busqué a él y pude estar con él un tiempo, también lloré en algún tiempo, Pero después busqué a mi mamá y ella me recibió y puede tener un embarazo tranquila. Pues las cosas cambian, ahora que me embarace de mi niño, se me ha caído el cabello, me he engordado y pues hay cosas en el embarazo de mi niño y Pues en el transcurso de tener un niño, Que no sé si el estrés o algo, todo el mundo me dice que me puede dar un derrame.

N: No, pues yo hice, fue el paso de las 3 en 1 solo. No tengo mucho que decir porque esto es como lo comenté al inicio Fuertes, sí, y yo creo que es por eso que no, no me preocupó, soy yo la de sanar. Pero pues como cada una dice, y como siempre, yo he dicho, No me puedo odiar a mí misma, Porque soy yo contra el mundo, Soy mamá y papá porque pues No vivo con el papá de mi niña tercera. Soy mamá y papá de las tres, Dicen, por ahí no me puedo rendir todos los días Es un nuevo día y hay que echar impulso. Que hay momentos, obviamente, en los que 1 se siente agotado y no quiere más, pero ps ni modo, Quiera, no, pues hágale. A diós, gracias. Nunca he tenido el pensamiento de que no puedo. Porque no está en mi pensamiento en tomar caminos sencillos. Todos los días Le meto las mejores energías y ganas a todo. La boquita Sí, es porque no dije tantas cosas, por miedo a muchas cosas, Mi primera hija fue producto de una violación cuando me enteré que estaba en embarazo, Me dieron la opción de abortar. Mi mamá y obviamente mi familia, pues no. Y llegó una hermana y me dijo, la decisión es suya, Pero pues ya no tiene la culpa De las circunstancias que ya han pasado. Hoy hasta ese momento nadie sabía que era producto de una violación, eso eso se vino a saber, Hace poco., Mi hija no sabe. Y me han dicho que le diga

J: No lo haga, porque para qué

M: No lo hagas porque yo lo hice. No lo hagas

N: Desde que mi familia supo. siempre me dicen, por qué no lo dice?, Y es que no lo puedo decir porque simplemente la persona que lo hizo está al lado mío. y siempre lo he tenido ahí. Yo tuve a mi niña y estuvo ahí en el crecimiento de mi hija, lo ha visto todo simplemente Y le pedí tanto a Dios. De que mi hija fuera la misma Trompa mía. Y eso ya me lo concedió Completico, porque hasta el genio le dio. Mi segunda niña fue una versión diferente, fue algo bonito, pero como dicen por ahí toda magia tiene su final. Y 8. Días antes de nacer, yo tenía 8 meses de embarazo Al papá lo mataron. I Y ya la tercera niña ya es una versión diferente. El papá ha sido un apoyo muy grande. Como ser humano es una gran persona, Igual todos tenemos nuestros errores y nuestros horrores, dicen por ahí, lo he tratado de sobrellevar. Esa historia de mis 3 embarazos. A pesar de todo, se siente tan bonito tenerlos adentro es una sensación bonita., Espero que cuando tomé la decisión se lo disfruté más, Independientemente de las tres circunstancias, fue una sensación muy bonita.

K: Gracias N por compartir tu historia, Muy fuerte esa historia. Y es de abrazar esa historia. Las historias diferentes que tenemos aquí y abrazar esas historias, a veces no decidimos lo que nos pasa y tampoco pensar, tenía que pasar, no , hay cosas que no deben pasar . Pero desafortunadamente pasan, y es de pensar que no es nuestra culpa, no es su culpa. O sea, si en algún momento fuimos o fueron víctimas de abuso sexual o violencia sexual. No era algo que tenía que pasar, ninguna mujer, ningún hombre, ningún niño, sobre todo o niña debe pasar por eso. Por eso siempre es de creerle, es lo que compartíamos de creer.

N: Por cosas de la vida vine a pasar algo similar, algo similar con mi hija mayor. Por tocamientos supuestamente, de la persona que fue mi pareja. Se hizo el proceso porque obviamente por lo que yo viví se dispara uno y se dice tantas cosas y se Revive tantas cosas. Qué tiempo después me dice, no, mamá, yo solamente no quería que siguiera viviendo con él.

Y en este momento tengo un proceso en Fiscalía. Y yo no sé qué vaya a hacer de la vida de ese muchacho al final. Porque ya lo hecho está. Pero ahí está la cuestión. Porque de pronto, uno por los temas de proteger y tantas cosas juntas. Se ciega también a tantas cosas. Y yo, ese día que sucedió eso, me separé de él. Y Él es el papá de mi última hija.

K: Es una conducta normal, esperada. Por todo lo que sucedió en tu que tú le creyeras. Tú solo estabas protegiendo a tu hija, Ahí lo que hay que ver es bueno ella porque toma esa decisión, será que de pronto viviendo con él se sentía desplazada.

N: Ella siempre ha sido muy celosa. Es hasta curioso porque más de una vez que fui al colegio y porque un profesor me miró la nalga Virgen Santísima. es como echarle la madre a esa muchacha. Desde Chiquita estuvo ahí una cosa impresionante. Pero pues o sea, ella se daba cuenta. O sea, después de que tomó esa decisión después de que pasó, lo que pasó . él no fue mal marido, no .fue el papá porque fue quien, yo me fui a vivir con él y ella tenía 6 años. el fue prácticamente quien la crio desde chiquita estuvo ahí para ella y para todas, que siempre sostuvo a las 3. entonces llega el momento que no estaba en que la versión cambió totalmente en casa porque a ella le toca tomar cartas más fuertes en la casa, porque soy yo la que tiene que salir a trabajar todo el tiempo y es más difícil para ella porque ella tiene que hacerse cargo de las otras dos. mi proceso no es por bienestar sino, por comisaría en este momento la abuela de mi segunda hija la tiene porque yo a mi segunda hija le pegué por unas cosas que hizo que ella me dijo, yo le decía a la trabajadora social es tan sencillo llegar y decir hasta mute y decir usted es, usted es pero que difícil es ponerse en los zapatos, pero decir venga que es lo que siente porque pues no se si alguna es mamá y papá a la vez, pero pues no es tan facil, criar 3 versiones diferentes, A la vez ,es tan difícil.

K: Dices que tiene el mismo carácter fuerte. Que tú...

N: Y de pronto por esas es que chocamos tanto. Y debido a las circunstancias, también llegué a odiarla tanto estando en embarazo que ahorita siento que es la que mas he protegido de las 3, de pronto es eso y llega la otra y me dice, para ello está ella, que yo Y yo digo, pero siempre he estado para todas. ¿Entonces preguntarse por qué no me lo dicen? Porque es que simplemente a veces hace y hace, hace y no se da cuenta de las cosas. Y uno se está equivocando.

K: Espacio para hablar. La experiencia de vida. porque muchas veces se crea una coraza De yo puedo con esto, yo puedo sola. No siempre podemos solas con el mundo y está bien. Es válido generar estos espacios u otros espacios para hablar y hablar con las personas en las que podemos confiar, la hermana, quizás hay otras mujeres que también, como las que están acá con las que se puede contar la experiencia, de decir cómo se sienten, cómo están y que muchas veces las instituciones fallan en eso, en no ponerse en los zapatos de la mamá o el papá, qué sienten.

L: y eso que dices que chocan es porque en el embarazo todas esas emociones uno se las transmite al bebe

M: la admiro mucho por qué yo también sufrí una violación, la diferencia fue que a mí me drogaron Y me dieron un golpe en la cabeza y por eso a veces no tengo buena memoria Mi respeto yo sí tomé la decisión decirle a mi hija la verdad y yo estoy viviendo las circunstancias por la decisión que tomé.

L: En conclusión, ustedes no salen a otros espacios con amigos porque esa es otra terapia

N: nosotros sí la vez pasada salimos a piscina solo que con la otra niña con la que yo no vivo chocamos mucho porque mi forma de criar es diferente , pues con base de pronto los trabajos que yo he tenido, yo a ella siempre les he dicho tengan la humildad siempre por delante. A esa niña le han dado todo en bandeja de plata y curiosamente llegar y ver que tu hija

simplemente llega y te mira así. Es tá, triste. Es que me llegué a mirar a mis otras niñas y... es que ella tiene que darme todo porque no estoy en la casa. Uno dice ,perdón. que... Entonces son cosas que uno dice... y yo salgo con ella, pero siempre trato de tener toda la paciencia del mundo. Y decir Dios, ya casi llega el momento de ir a dejarla y que el día que ella vuelva a casa y decir amor, las cosas no van a seguir así y hay formas de pensar tuyas que tienes que cambiar.

L: Yo tuve un problema así, igual con mi mamá, Porque ella sobreprotegía a mi hija y ella me demandó, yo tengo un proceso en fiscalía Y cuando ella supo que me iban a llevar a la cárcel ella dijo que no iba a confesar, Y fue un susto para mí y ahora las que me buscan y las que me piden perdón son mi mamá y mi hija

N: Por ejemplo la abuela de mi hija me dijo que ella no quería llegar hasta esos extremos pero bueno cada decisión tiene su consecuencia

K: Pero si, entonces cada decisión tiene su consecuencia, es verdad. Yo creo que este espacio nos ayuda mucho a pensar, o sea, cómo compartir experiencias y cómo poder tener un espacio, no sé si en algún momento alguna vez lo habíamos tenido, de compartir cómo nos sentimos de una forma, se libera. Entonces, como empezamos en decirle al otro, como podemos hacer tal cosa tal otra, y que incluso uno como profesional también, más allá de ser profesional también mujer, y pues, saber que hay una carrera que ayuda, entre comillas, pero que al final uno dice, es difícil, es difícil incluso pensar que ayude. Pero si es como este compartir permite de alguna forma tener la posibilidad de compartirnos, ayudar también a saber que tenemos un sentir, a darle la importancia de expresar eso que sentimos y que en ese camino vamos a fallar muchas veces, seguramente, pero es saber que podemos seguir intentándolo, hay la posibilidad.

J: Pues yo... en mi vida sí ha sido muy dura también porque cuando yo estuve en Puentequeme, en un colegio, donde me dejaron, hay un señor, pues él abusó varias veces de mí, pero pues gracias a Dios yo no quedé embarazada. Pero yo no fui capaz de decirle a mi mamá porque no sé por ese temor de que ella se pusiera brava o las consecuencias en las que fueron a actuar hacia esa persona. yo lo que hice fue decir, no, no quiero estudiar más acá, hacer las cosas como para que me regresaran. Y eso sí duro para mi. Cuando me fui vivir con mi esposo, yo también confié en él. Y él pensó en lo que había dicho. yo pensé, sea, ya para que lo que pasó, pasó. De pronto él pensaba en hacerle mil cosas, pero de pronto en la cárcel o el por allá en un cementerio

K: Como eso marca también la historia, ¿no? Y la experiencia.... o sea entender que no es nuestra culpa. Jamás va a nuestra culpa, ¿listo? Porque siempre cargamos con esa culpa de qué pasó y es importante entender eso, que no es nuestra culpa. ¿Señora, Paloma quiere compartir su muñequita? Pues, ese...

J: Esta muñeca es como la representación de mis hijas, estoy orgullosa de ellas, que han salido adelante, pues... Ya, estoy muy orgullosa de ellas.

K: Bueno, Cada una ya compartió su experiencia, que es muy valiosa. en cómo tuvieron la posibilidad de crear y de gestar una vida y esos momento están en ese camino de ires y venires, de tomar la iniciativa y quizás otros días retroceder y decir Dios, que está pasando con mi vida, ya no puedo más y que está bien. Es normal sentir eso, es normal sentir frustración, normal sentirse pronto culpable por lo que se hizo o dejó de hacer. Es normal. Y es de aceptar eso, hice lo que podía con lo que tenía. Repítanselo a ustedes mismas. Hice lo que podía con lo que tenía, hice lo que podía con lo que tenía.

M: Yo quería hablar yo no hablaba de mi hijo el murió por una malformación congénita Por la droga que a mí me dieron para violarme eso fue para mí muy fuerte, porque se le tuvo 9

meses en mi panza y verlo un mes conmigo y que se me muera como se me murió eso fue muy duro y que me contaran porque murió fue lo que más rabia me dio y yo lo recuerdo con mucha nostalgia yo lo recuerdo porque me duele mucho porque tendría 8 años. Yo tengo mi otro bebé Arcoíris que se llama (nombre del niño), le puse así en honor de mi hijo y por el papá porque el papá

L: pedirle mucho a Dios

N: a dios gracias, le agradezco porque nunca me suelta

L: Yo era una que peleaba mucho con mi mamá porque ella me trataba los golpes me decía que no tenía que ser una ladrona ni viciosa y aquí estoy, Usted tiene que corregirse sus amistades no le sirven pero me pegaba, en cambio con mi hija ha sido todo lo contrario todo, la a sobreprotegido ella misma que ella, y por lo que pasó que ella misma me demandó dijo no no yo solo quería un susto para mí hija.

K: Bueno, vamos a finalizar la actividad pensando en. De acá salen muchas cosas, diferentes experiencias. Es ver cómo a través del diálogo podemos construir nuevas formas de pensar o por lo menos sacar todo lo que hemos llevado guardado. Como en este tejido, entretejer esta conversación. Podemos hablar de lo que sentimos si vamos en el espacio de hablar de lo que sentimos. Como pensamos en nuestras relaciones, sea, cuando éramos niñas incluso, como pensamos en esa relación que hubo en el embarazo. Quiénes estaban ahí, tal vez, qué tan tormentosa pudo haber sido o qué tan tranquila pudo haber sido también. Lo bonito es que podemos hacer en este momento, qué sueños tenemos, sí, muy bien, y qué podemos hacer, qué está en nuestras manos, qué va a ser camino difícil, sí, pero pensar que siempre tenemos la posibilidad de crear. ¿Y qué podemos hacer con eso? Desahogar lo que sentimos. La vez pasada hablábamos de que quizás hay que escribir más y entregarle al Fuego lo que sentimos. Quizás hay que ir a correr o ir a decirle al árbol lo que sentimos o enterrarlo, hacer

una cajita de los recuerdos y poner en la cajita todo lo que sentimos, enterrarlo o quemarlo. Vamos a escribir una pequeña carta para entregar como poder escribirle a su yo embarazada lo que hubiera querido escuchar. ¿Qué hubiera querido escuchar su yo embarazada en ese momento? Y ustedes mismas escribirlo. Puede ser algo cortico. Vamos a terminar con esto. ¿Qué hubiera querido, o qué hubiera, qué quieren escuchar ustedes en este momento?

N: que ya todos los problemas se solucionaron

L: Que todo ya es del pasado,

K: ¿Cómo eso que está en el pasado nos permite movilizarlos hacia el futuro, ¿no? También, porque todo es del pasado pero también es de reconocer esa historia y esto que hacemos es de reconocer esa historia, no de enterrarla en un baúl. Una carta para mí. Una carta para ti.

Una carta en la que tú digas, cuando estés triste o cuando no sepas qué hacer, diga, esto lo que yo quiero escuchar, esto es lo que yo quiero leer. La idea es leerla, porque era una carta para ti. Como una carta en la que cuando estés triste o te sientas abrumada, leas esa carta.

Quería preguntarles cómo se sintieron en el proceso de escribir la carta. ¿Es fácil, digamos, ese proceso de escribir? ¿Fluyo?

N: Raro, sí.(se ríe)

K:¿Raro? ¿Por qué raro?

N: Pues para mí. Yo soy de las que de pronto sí entonces la última en pensar o sea normalmente nunca pienso como en mí. Y que en este momento, ya son 13 años que estado ahí como pensando en ellas, en ellas, en en ellas y ya llega la otra versión, la otra versión y nunca de pronto me tomaba el tiempo de decir, oiga, ¿qué pasó con usted?

K: wow, que lindo. Sí, es bonito. Que lindo porque también es de decir, cómo entonces cuando empieza una maternidad es como si se fuera el papel de mujer, Entonces, ¿qué pasa

conmigo misma? ¿Por qué, digamos, al ser mamá entonces ya dejo de un lado de ser mujer? No.como vuelvo a recordar que también además de ser mamá también son mujeres, que tengo derecho a salir con amistades, que tengo el derecho a pensar en mí misma,

M:tengo el derecho de realizar los sueños

K: o de simplemente tomarse en el día un momento para ustedes, cómo se pueden tomar en algún momento en su día el tiempito para leer esa carta. y de respirar mientras las niñas se van al colegio o con la niña mientras se duermen o el niño, ¿sí? pero sí es como me tomó el tiempo para pensar en mí misma. si quieren leer sus cartas...

J: ¿Qué quieres escuchar que te diga en este momento? Yo escribí para mi familia, mis hijas, mis hermanos y mi madre.

Yo quisiera que aunque las circunstancias de la vida son difíciles en muchas ocasiones, siempre tenemos que salir adelante para hacer mejores cada día que en nuestra vida. Que cada reto que se nos presenta siempre lo vayamos a superar en familia. Que siempre, la vida se torne difícil, seamos el apoyo incondicional. Que aunque nuestros días tomen otros rumbos diferentes, siempre vamos a estar en uno para el otro y superar cada adversidad que se nos presente. que vivir cada momento como si fuera el último y que la vida es maravillosa y que no tenemos que repetirnos de las vivencias vividas. Que si hay un error hay que mejorar para seguir adelante y superando, siendo cada día mejores personas.

L: Yo me escribí como siempre he escrito las cartas, hola, espero que estés bien. Quiero que sepas que te quiero mucho. Nunca cambies. Sigue con tu luz propia. Fuerte, alegre y brilla. Como siempre lo has hecho. Todo ha pasado para bien. Para que pulas mejor tu corazoncito, tu mente y tu cuerpo y tu pensamiento. Eres hermosa. Tienes claro que quieres ayudar a los que necesitan. Y lo has cumplido, no eres perfecta pero has mejorado y sabes que has conseguido amistades para construir cada día mejor tus proyectos. Ahí voy.

N: ¿por qué te reprochas? Porque crees que eres el problema, eres fuerte y puedes con todo y con mucho más. Cércate a ti misma, no te pierdas en problemas y en situaciones que quizás no merezcan tanto interés. Has podido con tanto que grande no te puede quedar nada. Hoy te sientes agobiada, no es una salida, pero las dos sabemos que la puerta se abre cuando las cosas ya están en calma. Mientras tanto llora, desahógate, pero no olvides que mañana hay que coger impulso. No te puedes estancar. Tenemos tres motores por las que nos tenemos que recargar. Cuando te pierdas, mírate al espejo y encuéntrate de nuevo. Eres única y además somos una sola versión, es hora de consentirte y de pensar más en ti es hora de entender que tienes que estar bien.

M: Yo hice una carta de agradecimiento tu eres una mujer verraca gracias por lo que me has enseñado, gracias por lo valiente. Gracias por superar ese dolor que hay dentro de tu corazón por lo que no puedes recordar. Gracias por ser quien eres, por ser una mujer noble y perseverante. Gracias por no rendirte nunca, por seguir luchando por tus sueños. Gracias por tener el amor y la experiencia para amar a tu hijos. Gracias por perdonarte y perdonar a los demás. Gracias por ver a las personas por lo que son, más no por lo que tienen. Gracias por ayudarte cada día para salir y poder sacar adelante a tus hijos. Gracias por que tienes paz en tu corazón. gracias por que soltaste lo que te duele. Gracias por perdonar el abandono de tus padres, gracias por ser quien eres con las personas que te rodean, gracias por dar lo que esperas, recibir de todos, de... de todo el que te rodea, gracias por tus éxitos, por tu prosperidad, por tu amor, gracias por olvidar el pasado doloroso. El día de hoy 19 de septiembre con esta carta, olvido lo que me duele, lo que no me deja crecer, para ser mejor ser humana. Gracias por, gracias Dios porque ya pude superar mi dolor y el de poder haber perdido a mi hijo y mi viejo. Te amo mi Dios y te respeto, el mejor. por ayudarme a siempre en todos mis caminos y por no soltar mi mano. por esta oportunidad de sanar junto a la

doctora. y a mis compañeras N, J y L, gracias Dios te pido que las ayude siempre en todos sus caminos y que la vida siempre sea llena de prosperidades y todos a tu amor y felicidad.

K:Qué linda, M, muchas gracias por compartir. Gracias también por incluirnos en tu carta.

M: Pues sí, yo la sé porque es una experiencia y así como la tengo acá, las leo y no me olvido de ustedes.

Experiencia dialógica: Semillas de vida: memorias de madres

en la que se va a situar diferentes emociones trayendo el recuerdo de su infancia, se les dan los diferentes materiales cada una va a ser un mapa de su propio cuerpo, para compartir su experiencia de ser niña y cómo ha atravesado el cuerpo.

Vamos a pensar o a recordar cómo nuestros padres nos demostraron cariño. Lo que tu recuerdes, no tiene que ser bueno o malo, está lo que tu recuerdas.

M: Es difícil. Pues lo que he recordado hasta hoy no he pensado en cosas más pero...Yo me la pasaba supuestamente cuando era una niña debajo de un escritorio. Mi mamá me llevaba, porque no tenía con quien dejarme, me llevaba a la gobernación donde ella trabajaba y nos dejaban debajo del escritorio. Ella era asistente administrativa, entonces todavía no me había metido, estaba muy bebé, estaba muy recién nacida, entonces no tenía por quién dejarla.

K: cómo recuerdas que ella te demostraba cariño tu mamá?

M: No recuerdo, una compañera de estudio que me habló por Facebook, me decía que mi mamá me llevaba desayuno, me daba la bendición, oraba mucho todos los días, oraba mucho por nosotros y también cuando teníamos la oportunidad de sentarnos a la mesa tenía la costumbre de orar antes de cada alimento. Ella expresiva con nosotros, no. No fue nunca. No. Pero sí esa es la manera de expresarnos a nosotros ese cariño.

K: y en tu cuerpo, este mapa corporal donde lo pondrías. O sea, esa forma en que te he mostrado a tu mamá, cariño.

M: Aquí en la cabeza , es muy difícil hablar de un... es difícil hablar de mi mamá.

K: qué te hace sentir?

M: Tristeza, enfado porque ella era muy... yo la mayoría de las cicatrices que tengo en la cara, me las hizo entonces, ella me golpeaba demasiado pero como yo era la hermana mayor yo tenía que estar pendiente de mi hermano el menor y el más muy travieso entonces él hacía cosas malas y cuando hacía cosas malas, yo era la responsable de todo

K: ¿y dónde ubicarías en tu cuerpo ese enfado o esa tristeza?

M: en la cabeza. Es que es muy difícil cuando uno no... cómo explicarle. No tuve un vínculo así cercano, mi vínculo más cercano con una familia que yo viví, sin conflicto ni nada, fue bienestar familiar. Yo estuve bajo protección de bienestar familiar cuando hubo el incendio, en dos oportunidades. En San José, cuando me quemaron mi casa. Sí, yo salí por los niños, buscan su hogar. Pero sí estuve en protección ahí. Ahí fue donde tuve más tranquilidad. Mi hermano también estuvo en protección.

Mi hermana es menor, yo le quité a mi mamá, a mi hermana, porque a ella la violaban cuando tenía seis años. Y yo la encontré violada, sea, el hecho que me pasó y entonces yo llegué por medio de bienestar a mi casa y yo encontré a mi niña.

Entonces, el defensor, el de mamá, le quitó la niña a mi mamá , entonces ella no era funcionaria pública, ella dejó de ser funcionaria pública. Claro, imaginar que es como hacer funcionaria pública. Sí, ella siendo funcionaria pública fue la única manera que cuando dejó

de serlo, ella... Ahí sí la enfrentaron y pasaron todas esas cosas. Lo del incendio de la casade mi mamá fue muy raro.

K: ¿Y tú crees que por eso, o porque fue difícil has omitido esa parte de tu vida? has intentado olvidar...

M: Sí, claro. Es muy fuerte. lo que he recordado con terapia y eso, tenido pesadillas, a veces no puedo dormir. es por eso. Porque he empezado a recordar cosas episodios por episodios. Y es como fuerte para mí. Es duro. Entonces es para no hablar más de cosas difíciles

K: prefieres olvidarlo

M: Entonces, tuve una pesadilla con ellos, muy fuerte, como... En la mitad de enfrentamientos de la guerrilla con los paramilitares por tierras. Porque en San José, las tierras de nosotros están donde ellos tienen los cultivos tanto la guerrilla como los paramilitares

Algo que yo disfrutaba mucho, cuando llegó al presidente a San José. Mi mamá hacía toda la logística entonces yo tengo fotos de niña, mi hermano tiene fotos de niña yo con los presidentes cuando iban a visitar el gobierno. pues es lo único bonito que yo he visto que sí Tengo fotos con varios presidentes por lo mismo, por lo que mi mamá trabaja en la gobernación

K: y para usted señora N, cómo le demostraban cariño?

N: Ellos no eran los más expresivos, digamos así.

K: Vivías con tu mamá y tu papá.

N: Fue una vivencia para mi mamá dura porque mi papá siempre fue alcohólico, digamos, de cierta forma, porque pues él se iba el domingo o el lunes y venía hasta llegar hasta el martes. y llegaba por la tarde entonces y eso era casi cada ocho días. Mi mamá fue el pilar de la casa

mi mamá siempre fue la que enfrentó todo independientemente si había o no que comer , siempre fue mi mamá la que sostuvo, digamos así que mi papá de pronto fue la mano dura de la casa con mis hermanos los golpeó mucho.

M: Tan chévere tan chévere yo no pude vivir eso.

K: a ti, no?

N: en ciertas ocasiones,pero no, yo fui como la consentida, debido a que fui la última, ¿sí? La que más beneficios tuvo. mis hermanos les tocó muy duro. Yo fui la reconciliación. Cuando mi papá se fue, abandonó a mi madre con mis cinco hermanos. Mi hermana mayor fue la mamá de mis cuatro hermanos, digamos así. Mi mamá trabajaba, pues ella era la que tocaba con mis hermanos. Ya con el tiempo, ya fue cuando mi padre volvió y sí, salí yo. Pero mi mamá y mi papá no eran, porque ahorita ya es debido a que uno los coge, los cuchiquilla, los abraza, los amo y pues ya se soltaron mucho. Mi mamita siempre, digamos, las fechas especiales siempre estuvo con un plato de comida diferente. El abracito de la mañana que era cuando uno conocía un abrazo de mi mamá, el abracito en la mañana y el besito de buenos días, mi madre no era la más expresiva, pero mi mamá es siempre... la forma de mi madre es un amor. Entonces sí, no, me quejo. Mi madre fue y ha sido el pilar de la casa y tiene sus falencias, yo creo que como toda el mundo, pero yo digo que...Sí, tenemos la posibilidad de otra vida que sea ella misma.

K; Dónde lo ubicaste tu.

N: Sí, yo creo que aquí en el corazoncito.

M: Ojalá yo me pudiera acordar las cosas bonitas de mi mamá así como usted lo hace.

K:Tu nombraste algo bonito, oraban juntos, te llevaban a conocer a los presidentes A mi, mi mamá me demostraba cariño también, así como la señora N con la comida. Ella no era muy

de dar abrazos, sino siempre como que se esforzaba y se esfuerza porque todos estuviéramos como bien alimentados, que tengamos comida. La forma de mostrar amor en mi familia es comida.

N: El día especial la comida es diferente, a la que normalmente hacen, pero ese día era diferente, digamos así.

M: Mi hermano me decía que le gustaba jugar con nosotros, nos hacía cosquillas y que jugaba Yo soy la mayor de los tres. De los tres. Por eso es que me da tan duro a mí ser como soy. Porque yo soy la mayor, yo debería estar ayudándolos a ellos. Entonces no ellos ayudándome, ayudándome a mí. Entonces me da como duro.

N: Pero es que mami, dicen por ahí, todos los dedos de la mano no son iguales. Entonces sencillamente es eso. De pronto, ahorita ellos son...son su fuerza y son su apoyo y son todos juntos, pero es que no sé qué dicen por ahí, la ruleta va dando vueltas

K: O sea, tú por ser la mayor no tienes que darles todo a ellos. está bien que ellos también lo hagan

M: Yo tuve a mi niña, yo no la odio, ella no tiene la culpa, de lo que viví, pero ahorita vivo consecuencias fuertes con ella. Por contarle la verdad, igual, ella no tiene la culpa, ella no tiene la culpa, pero yo me siento muy mal. Es una rabia muy fuerte, es una frustración. Es difícil. Es que una cosa es decir las cosas y otra cosa es vivirla. Claro. los días, todos los días. O sea, ellos me dicen, me quieren porque yo fui la que cumplió el papel de mamá con ellos. Yo era la que trabajaba para darles de comer a ellos, porque mi mamá quedó en silla de ruedas. Entonces yo fui la que me hice cargo de ella y de mi hermana preciosa, pero no conté con qué me pasara lo que me pasó, del atentado y me desapareciera y la niña me encontraría. En ese estado tan deplorable por yo no estar ahí para cuidarla. Entonces yo me he hecho la culpa de lo que mi hermanita vivió. Y no sé si es que el destino, el karma, lo que sea, por eso

fue que me pasó lo que me pasó. Yo era una niña de 18 años. Sí, era muy chiquita. Que tenía sueños. Y pues si yo hubiera sabido que ir a conocer a mi padre me iba a traer eso, yo nunca lo hubiera... hubiera preferido toda la vida seguir lejos de mi padre.

Es que... Pues porque es duro decirlo, pero mi mamá solamente en fotos... A mi mamá y mi papá solamente los tengo juntos en fotos cuando se casaron. No más, sea... Nunca los vi juntos. Siempre mi mamá me daba muy mal de mi papá. Porque yo soy la mayor, yo debería estar ayudándolos a ellos. Entonces no ellos ayudándome, ayudándome a mí. Entonces me da como duro.

K: tú estás pensando como lo que pasa es que la sociedad nos vende una forma de ser, ¿no? O sea, como mamá y papá tienen que estar juntos, los hermanos mayores siempre tienen que proteger a los menores y no tiene que ser así. O sea, hay muchas formas de ser familia. Hay muchas familias existentes, sea, hay mamás que viven su maternidad solas, otras que tienen la posibilidad de estar con...

M: Por ejemplo, ahorita con mi niña, ahorita con mi niña, pues tenemos una relación muy bonita, Pero... tengo que sacarla adelante. A los dos es muy importante, para mí.

K: Bueno, como estamos haciendo una cartografía corporal, vamos a transitar por las diferentes emociones. Entonces digamos que tu nombraste un poco la rabia, podemos aprovechar un poco para nombrar la rabia. Entonces pensar que hacían sus padres o su mamá o su papá cuando ustedes tenían rabia. Que hacían ellos. Los callaban?

N: Sí, yo creo que esa es como la más frecuente o lo más... Sí, mi madre o mi padre siempre, ah, claro, ahí no, bien, en fin. Yo creo que de pronto, o sea, lo que uno dice, cuando tuviste esa crianza, la transmites, digamos así. Y yo sé que en muchas ocasiones soy así con las niñas, curiosamente. Y que pues obviamente llega un momento en que uno simplemente se frena y dice bueno no, así no, ya me pasé, como dicen por ahí. Pero si, si normalmente

siempre eran tantas las cargas de los dos. Cuando me da mucho mal genio suelo ser tosca en el sentido de hablar, les hablo feo, no sé si es eso. Mi papá era muy... jetón, era muy grosero.

M: Yo era sarcástica.

N.: Yo era muy chiquita. Mi papá... Les Les pegaba unas leñeras a mi hermana, a mis hermanos. ¡Uy! Una cosa impresionante Un día cogió una varilla. Pero mira que ese fue un momento de que sí mi papá fue muy duro, pero si digamos en las reuniones familiares que se ha hecho todos decimos gracias. Porque pues en el momento fue duro, obviamente de pronto no era la manera. cada acto tiene su consecuencia y la consecuencia que llegó todo ello es que ninguno...En este momento ninguno se derrumbó. Y yo creo que eso lo que nos hace fuerte a todos. Las vivencias tan duras que se tuvieron. Que como digo, no era la forma, no era la forma. Pero, a Dios gracias nos enseñó a trabajar. Y que grande no nos puede quedar nada. Y de pronto somos... O sea, a mí me dicen que yo me veo muy ruda. No sé si mi expresión es esa o no. Pero de pronto es debido a ello. Y si tú ves de pronto en algún momento conoces en parte de mi familia, todos somos así.

Y el día en que tengamos algo fuerte, muchas veces ni siquiera lo hablamos porque mi familia se llega a enterar mucho después, ¿sí? Pero siempre hemos dicho no nos puede quedar nada grande.

K: Bueno, pues también son a pesar de eso, ¿no? Digamos que lo que tú dices a veces uno también reproduce. sea, como de pronto la consecuencia es eso, que tú lo replicas en la casa y después, ay, pero ya uno la ha embarrado. Pero lo importante es que tú te lo estás identificando. lo importante es que tú estás diciendo, a veces me paso de mis casillas, ejemplo, de mis cabales, pero lo reconoces. El primer paso para cambiar algo es empezar por identificarlo, por reconocerlo.

N: No, igual manera, muchas de las ocasiones que llevo cuando digo cosas de más...siempre les he dicho lo siento, oh no son las palabras adecuadas, oh les pido las disculpas y sencillamente no es que no es la forma de hablar ni decir las cosas, es que palabras que en serio duelen, que lo dicho ha dicho esta. Sí, ya obviamente si dolió o dolió y muchas veces cuando uno lo siente uno no resuelve nada, pero por lo menos se alivia. Yo opté por cuando tengo ese genio que sencillamente me quedó callada y me dice, me hablan, me hablan, me hablan y yo no contesto. Y me dicen, ¿me puedes contestar? Cuando ya las niñas se ponen como... y yo, denme mi tiempo y ya en un momento hablamos. ¿Por qué? Y yo la volteo a mirar, ya saben por qué, porque mi cara dice todo. Entonces, bueno, vamos. Entonces, se ponen a hacerlo de ella y ya cuando me miran, me miran la expresión de la cara de ella, ya podemos hablarlo. Y yo sé, no, ya podemos hablarlo.

K:Bueno, es un límite importante de poner, sea, es importante empezar a entender cuando uno ya va estallar o antes, como, ah, esta cosa me va poner de malgenio fijo, mejor poner límite. Más tarde hablamos. Tengo rabia, más tarde hablamos, podemos decirlo, sea, nombrarlo. Lo que vivimos nos marca, sea, marca mucho la forma en que uno se relaciona, porque se puede llegar a pensar de pronto que siempre hay algo mal en uno.

M: Mira que a mi, yo la verdad en respecto a mis emociones, prefiero quedarme callada porque las acciones hablan más que mil palabras, entonces yo dejo que las personas hablen. pero a veces hay personas que se limitan a juzgar. Y no saben que escupen para arriba y les caen la cara. Yo ahorita intento o sea, ser diferente, ser una mamá afable, no drástica, no llenarme de prejuicios y entender. Con mi hija más que todo, entendiendo su forma de ser, su adolescencia, lo que ella es, sus altibajos, sus emociones, tratando de psicoducarme para poderla educar porque yo no tengo un ejemplo de mi mamá. Ella prefería quitarse el pan de la boca para darle a los demás, no importaba que sus hijos pasaran necesidades. O sea, es como

una forma egoísta. sea, ella era una misma persona con las demás personas, pero con nosotros era diferente.

K: ¿Y de qué forma tu corriges a tus hijos, señora M?

M:A mi hijo, cuando estoy de malgenio, no le hablo. No le hablo. No le hablo y le digo, váyase para la habitación que no quiero hablar contigo porque estoy de malgenio. No le hablo. De corregirlos así, de pegarles, una vez lo hice y me arrepentí, me dolió y lloré. Y dije, no, le estoy haciendo lo mismo que me hacía mi mamá. como que yo voy a permitir esto, o sea, yo no puedo, no puedo ser así, ósea en mi cara, tengo cicatrices y todas me las hizo prácticamente mi mamá. yo estoy creando la mamá, yo misma me estoy creando la propia mamá de mis hijos, como yo quisiera que mi madre hubiera sido conmigo para con mis hijos. Sí, pero lo que hago al hablarlo aquí y yo quiero soltar , ya pasó, yo soy esta, entonces, ¿me entiendes?

K: Cómo lo has logrado?

M: Pues primero con la ayuda de bienestar, con psicología, con psiquiatría, con terapia, tanto aprendiendo a manejar mis emociones cuando tengo rabia, ira, aprendí del fracaso.

K: ¿De qué forma manejas tus emociones? Hablando de la ira por ejemplo.

M:Yo cuando tengo ira, yo me reprimo, prefiero salir a caminar, contar hasta diez porque esos son terapias que me han dicho ustedes. Cuento hasta diez.

N: Yo llego a mil

M: me tranquilizo o cojo un papel y lo arrugo o cojo la almohada y le doy puños.

K: Reconocer que es difícil canalizar la rabia, porque me estás nombrando todas las estrategias que hemos hecho, pero si uno lo lleva a la realidad . Y es de reconocer que podemos equivocarnos.

M: Yo, por ejemplo, tuve una discusión hace poco con mi pareja, terrible, de separación y toda la cosa, doctora, porque volvió mi hija, y yo, usted, mi hija, no me la va excluir, ni nada de eso, ni me la grites, ni me le de nada. Si usted quiere entonces nos separamos ya y cada uno por su lado. Y de una vez salí con mi hijo y dije, mi amor, decida, ¿te quedas con tu papá o te vas conmigo?

K: Ojo, no puedes ponerlo a decidir. La adulta eres tú. La que debe decidir eres tu

M: doctora es que yo ya estaba cansada. mi niña no tiene la culpa de lo que yo viví. Él no tiene por qué estar... obviamente él por lo económico. Yo lo dije a él, entonces, quedamos en un acuerdo. Y si él no cumple ese acuerdo, pues entonces cada uno por su lado. Y ya.

Y pues, digamos, un acuerdo con mi hija no quiere ir a estudiar, está muy deprimida, y ahorita los medicamentos no tiene medicamentos entonces yo saqué la cita por psiquiatría por eso porque necesito los medicamentos de ella para empezar a medicamentos

N: ¿Cuando ella empezó a sufrir de ansiedad y depresión, cómo lo manejaste?

M: Cuando ya empecé a sufrir de eso, me tocó llevarla al hospital.

N: O sea, lo digo porque es mi hija también lo vivió. Lo que es pasa es que ellas conocen la parte débil de nosotros y siempre van a encontrar la forma de manipulación curiosamente. Y sencillamente, mira, el día que mi hija nunca creyó que yo iba a tener el coraje de decir la interno, nunca se lo imaginó. El día que llegamos eso fue abajo en un Monte Sinai porque me dieron varias opciones y.... Y curiosamente el día que yo fui y la dejé allá, me dijo, ¿de verdad me vas a dejar? Le dije, por usted y por mí sí. Y dije, no crees que soy capaz? Pues yo soy capaz de más cosas telas que tú crees. y si yo veo que te estoy perdiendo o vuelves o vuelves, lo siento. Le dije, pero yo no voy a permitir que te jodas la vida simplemente por un capricho. Estuvo 15 días.

K: M hay que activar la ruta por el sistema de salud y llevarla por urgencias, para que le den una atención inmediata y seguir los procesos, recuerda con las instituciones de salud mental que pueden generar la atención y seguimiento especializado.

N: tu puedes plantearlo directamente a la psicóloga y dígale vea que lo necesita, no encuentro la salida, no veo, siempre son amenazas, siempre, simplemente sea sincera, como usted dice, sí. Necesito hacer algo, necesito ponerle un alto, de que se dé cuenta de que la vida no es tomar decisiones a la carrera y decir simplemente, quizás lo de ella simplemente es de dientes para afuera, como pueda que no, porque uno nunca sabe qué tiene por dentro, si ver que ella se dé cuenta de que usted es más capaz de lo que ella cree, y que si ella quiere llegar lejos, usted va a también lejos con ella.

O sea, eso me sirvió a mí, no quiere decir que de pronto te sirva a ti. puedo decir mamita que fue un antes y un después de. Es más madura, es más consciente, es más sensata, sencillamente ya no piensa tanto en ella, si ya no es mamá, ¿qué te ayudo, mamá? Está más firme que nunca digo yo.

M: Bueno, yo a ella la tuve internada en un centro psiquiátrico porque ella estuvo muy mal con la ansiedad y depresión, se hizo cutting ,intentó hacerme daño con un cuchillo a mí, o sea, estuvo muy mal, mal, se iba a tirar de allá de Monruta, entonces yo la estuve interna a ella, en ese tiempo, duró 25 días allá interna, yo no recuerdo cómo se llamaba.

N: porque su salud mental es la más importante, digamos lo así.

K: Sí es complicado. Recuerda que igual es muy importante el acompañamiento familiar y ser muy rigurosa con la toma de medicamentos que le han formulado a tu hija, porque si no hay constancia en los procesos a veces es muy complejo ver cambios.

Bueno, vamos a pensar en la tristeza. Entonces, ¿qué hacían nuestros papás cuando estábamos tristes? Podíamos expresar que estábamos tristes, podíamos llorar con calma, o de qué forma nos hacían sentir.

N: nunca me hicieron sentir bien , no encontré ese cariño, ese... no sé... soy de las personas que siempre por parte de mis hermanos fui tan criticada por mi cuerpo, por mi forma de mi forma de ser yo digo mi carácter de...fuerte, por no decir la palabra grosera. Entonces sencillamente... Entonces sencillamente... Es que es eso. Tengo las dos versiones, Sí. Así, literal. Pero mi infancia ayudó a que no fuera tan bueno ello. Siempre, digamos, cuando estuve en el colegio, alguien me miraba mal y yo ya me pelicula. Literal. Y ahora yo qué hice.

Me decían, ay, tengo que decirte algo. Yo nunca pensé que eran cosas buenas, siempre he pensado en lo malo. Y ahora, ¿yo qué hice? Y ahora, Siempre me empeliculé. Entonces, después de que desde el tiempo, ya uno como que ya lo va trabajando, lo va manejando. Pero no... Con respecto a mí misma, siempre peleé contra mí misma. que siempre he tenido claro que tengo que ser, o sea que independientemente es un nuevo día, tengo que coger impulso y ahorita más con tantas cosas juntas, siempre me juzgué, siempre me critiqué, siempre... no sé, siempre hubo pero. siempre creí que la mala del paseo siempre era yo. Porque quizás así me lo hicieron sentir,

M: A mi también me pasan las mismas situaciones. Yo a siento que las personas me...y tiene razón y me acabas de enseñar algo muy bonito. gracias. Me acabas enseñar algo muy bonito y pues desde el punto de vista, uno a veces con rabia actúa y hiere corazones y daña corazones entonces uno tiene que pensar.

N: Yo creo que mami siempre va a pasar. Mire siempre va a pasar sencillamente ¿por qué? Porque es que canalizar el mal genio es muy complicado lo uno y lo otro. Uno no siempre lo

va a hacer. Uno puede decir estando en su momento más calmado de decir, yo lo logro, pura mentira, sea, ni por más, llega el momento en que

K: Pero si tiene razón, por más de que a veces lo queramos no se puede, pero hay que buscar las formas de ir mirando cómo hacerlo.

N: Sí, claro que sí, que siempre tenemos que ver... Por ejemplo, ahorita que tengo el local... Ya encontré mis maneras de explotar, mira, o sea, sencillamente llega el momento... A mí me dicen, usted tiene una cara de mal genio y ustedes nunca me habían visto explotar. Curiosamente el fin de semana pasado hubo problema en mi local. Pues es un tomadero, entonces se podrán imaginar. Ese día lo saqué literal, les dije hasta mute y simplemente me quedaron mirando, o más de una persona me quedó mirando como que en serio esto es usted y ya, sea sencillamente sí y no ¿por qué? porque es que uno no ve y cosas que no debe decir, sí por ejemplo, dije lo que no tenía que decir y el lunes muy tempranito dije, que pena, me disculpo. Y si yo soy así mami, ósea si yo hoy con mi malgenio, le digo hasta mute a su merced pero no era así, yo le doy ya la cara y le voy a decir lo siento. o sea es uno no puede llegar y humillar a las demás simplemente porque uno está de mal género. No es el hecho. Que quizás ya lo he hecho y he dicho está, pero que chévere es cuando uno le dice después.

K: bueno, digamos, hablando de las emociones en la infancia ¿nunca les dió miedo? ¿o qué la hacía sentir? por ejemplo, en esos problemas que se presentan allá en tu local ¿no te da miedo?

N: no, porque siempre mi ring de boxeo fue la casa o sea, mis hermanos siempre peleaban siempre cuando yo estaba en mi colegio tipo noveno, me decían, yo pelee mucho con uno de mis hermanos mayores y con la correa me daba duro ese desgraciado.

K: tu también le pegabas?

N: Pues sí, pero obviamente la fuerza de él era mucho mayor. Y él tenía un cinturón de cuero y la chapa era por ahí así grande. me acuerdo de eso, yo creo que de esa pelea así nunca la voy a olvidar. Él me mandó el correazo y yo le estiré la mano en la correa, se me envolvió. La correa me quedó marcado así en el brazo, Negra así, me marcó

K:¿Y tus papás dónde estaban?

N: Trabajando. Y cuando se me envolvió la correa, pues él perdió la fuerza de ella. Y ya, lo cogí yo. Pero, uy, eso.

K:O sea, ustedes pasan la mayor parte del tiempo solos.

N: Sí, claro, porque pues ellos siempre trabajaban. Yo digo, seis son seis y es muy complicado también. Si me siento yo a gatas con tres, imagínense ellos con seis. Sí, claro. Y sí.

K.: ¿Y cuando llegaron tus papás, qué? ¿Tú no les dijiste?

N: pero de igual manera, mami, ¿Qué iban a hacer? Cascar al otro era como repetir la historia de una de otra. Entonces sencillamente era eso. Llegó tanto un punto de que mi hermano era tan pasado, que mi papá lo echó de la casa.

K:¿Y él te llevaba muchos años?

N: Él me lleva... claro, como unos 11 años, 12 años y no digo más. Él le debe tener como unos 40. Pero sí, ese desgraciado me pegaba muy duro. Y yo digo que todo ello hace que ahorita digamos, o sea lo que tú dices, en ese momento darme miedo, no, no me dio miedo. Y de pronto por la rabia que uno siente, menos

K: ¿Y qué les daba miedo cuando eran niñas?

M: A mí los paramilitares. Cuando quitaban la luz, cuando la quitaban. Yo sentaba... A las 12 de la noche y empezaba. Y miedo, lo que me da miedo es la limpieza social también. allá, hacia la limpieza, allá llegaban gente viciosa y amanecían los muertos en el parque en San José del Guaviare y allá te investigan, mataban muy cruel a la gente. Allá... A mí me da miedo eso. a las mujeres que eran infieles también las mataban. De mi parte mi mamá (le daba miedo)

K: como creen digamos que de esas experiencias o sea de ese enfado que tu dices que vivías de que no estaban para ti como creen que ustedes lo replicaron o lo replican hoy en día con sus hijas y tu hijo

M: Siendo permisiva?

K: ¿Y qué sería ser permisiva?

M: permisiva porque pues igual ellos no eran así, ósea yo viví en un encierro, que a mí me encerraban para salvarme, pará salva guardar mi vida. Entonces yo soy permisiva con mi hija y con mi hijo ...Específicamente que le permito a mi hijo, pues el celular. Le gusta mucho el celular. A mi hija salir una hora, dos horas. Diciéndole si a todo, en algún punto de vista. Y eso me ha traído problemas

K: ¿Cómo? ¿Con un punto de vista, ¿Cuál?

M: Pues con mi hija. Cuando se fue de la casa. Cuando se fue de la casa hay con ese muchacho. y eso eso estuvo mal, yo no debería haber permitido eso, que de pronto si yo hubiera hecho algo al principio, a ese muchacho no le hubiera pasado nada malo. Y me di cuenta que si qué le pasó, lo que le pasó, pues también por la irresponsabilidad. Entonces hay cosas que uno a veces actúa irresponsablemente por querer ver a felices a los hijos y eso es irresponsabilidad. pues cuando uno tiene límites, no tiene pautas de crianza ni nada, ni tiene como ese conducto regular que normalmente los padres le dan a uno para tener bases en la

vida, para poder llegar a ser papás y poderles dar y uno no tenerlo, es como fuerte porque el carácter no se forma, el carácter queda volando, bacano que lo tienes, un carácter fuerte te admiro y te respeto por ello, paila yo no formé mi carácter, entonces ahorita me toca de madre forjar un carácter fuerte con ellos porque ellos conocen mi parte bonita yo soy muy noble. No, no te lo dices así. Es que yo soy muy noble

N: Pero no lo tomes así, Si sumercé me pregunta .Yo también soy muy permisiva y tengo mi carácter fuerte, como usted lo dice. Pero mi hija sabe por dónde entrar. O mis hijas saben por dónde tienen que ir, que simplemente la parte débil y una ocasión me la escuché decir, si yo ya sé que le doy dos palabras a mi mamá y ya. Sencillo. Sí, es eso. O sea, no porque tú eres así, de pronto es por ellos que ellos son así, no. Es que ellos ya saben por dónde entrarle uno, por dónde es Sí, claro, sí, eso sí. Sí. Y quizás eso fue lo que no tuvimos cuando chiquitos.

Yo no sabía por dónde entrarle a mi mamá porque siempre iba a ver un no. El hecho de uno querer hacer las cosas mejor resulta que no tenemos un manual. Y como no tenemos ese manual, nada, vamos aprendiendo de los errores y van aprendiendo porque es que si nosotros la cagamos y ellos la cagan simplemente van madurando. Uno madura es con las estrelladas

M: Entonces yo estoy utilizando la estrategia del ejemplo, creando mis propias rutinas, creando mi propio conducto regular, ellos viéndome a mi el cambio, ellos ya empiezan a hacer las cosas, ya no tengo que estar peleando a hija, levántese, ella sabe que yo estoy levantada, se levanta a ayudarme, pero entonces ya las cosas ya las cosas han cambiado y mi hijo cambiaba muchísimo también en el colegio, entonces como uno en el ejemplo le da a ellos, ellos ya empiezan ellos como que. Y me dice mamá, por qué se pone de malgenio, porque me da malgenio que te hablo tres, cuatro, cinco veces y no me haces caso. Tú sabes que tienes que llegar del colegio y quitarte el uniforme y lavarte las manos y sentirte sentarte a almorzar y no lo haces. Siempre que llegas a la casa...

N: A mí me ha funcionado el conteo. En uno, dos, tres. Como yo... Siempre. Es hora de almorzar, simplemente cuento, y mi hija no se quiere cambiar y yo hija, cambiate. Ya ahorita y siga jugando. Dejo que pase el tiempo, cuando va uno, me gusta que de una vez queda así, van dos, chum, (salen corriendo) eso es verdad. Y con mis hijas hacen lo mismo. Ella sencillamente, para organizarla, la habitación, Y se acostaban y echaban rulo y si no se ponían a jugar, y yo voy en uno y cuando llegue en cinco quiero ver organizado. Espectacular

K: Si llegas a cinco, ¿qué pasaría?

N: Entonces llegaba a cinco y las ponía a hacer más oficio. Sencillo. Y si mi hija, entonces yo llego a 3 y mi hija no se ha terminado de alistar, voy y la pongo a lavar. sencillo. Y yo, ah, se demoró, bueno, hágale a ver entonces, si la paso para la lavadera o le paso el jabón, le dije, me lavas la sudadera. Obviamente no la va a lavar porque pues, por lógica, no lo va a hacer, Pero pues ahí, a ver, por lo menos, pues, va a a la sudadera un rato, digo yo.

K: ¿Y cómo haces para que acaso al lado tuyo y al lado ellas viéndola?

N: Sí, igual van a a nosotros, multifuncionales, digámoslo así. Y mientras hacemos una cosa, yo creo que podemos hacer tres cosas a la vez.

K: M para terminar, ¿qué crees que lo más importante que tú le das a tus hijos que sientes que no tuviste? Amor. ¿De qué forma les das amor? Yo juego con ellos. ¿A qué juegan? Al escondite, al stop, a los abrazos.

K:¿Ya puedes darle abrazos a tu hija?

M: Sí, ya.

K:Después de que volvió, ¿pudiste darle un abrazo?

M: Sí, pidió perdón. Me pidió perdón, me dijo, mamá, ahora entiendo que lo que yo soy contigo, así como yo soy contigo, así la vida me va tratar a mí. Así me dijo ella. Y pues

haciendo aseo en equipo pues porque hacemos equipo en la casa, el problema es el mi esposo porque él es el ogro de la casa entonces ahí como que lo cogemos y lo abrazamos , entonces mi hija pues lo abrazó, pero que día lloró, él lloró diciéndole a ella que le partía el alma ver la habitación vacía, que porque el la quiere como un papá, o cuando fue por ella, él lloró cuando la abrazó y él dijo yo usted la quiero como una hija, porque yo usted la críe, entonces, la hija dijo si yo sé que usted es mi papá porque usted ha estado siempre conmigo, entonces ahí ellos entraron en...en en amor, sí? Y diciéndole las cosas yo como que los vi yo vea pues, ahí un paso, un paso bueno osea, vale la pena, la ganó, entonces él siempre es con el niño, al niño se le da pero a ella no, entonces ahí es donde yo peleo con el por eso, sí?

Yo tengo un emprendimiento de postres, entonces quiero empezar a trabajar. Y ya he empezado ir a la plaza por la materia prima y la tengo y no me la he gastado. Perdón por cambiarle el tema tan rápido. No, tranquila

N: Cuando yo vivía en Villavicencio no teníamos ni para las niñas. Y vendíamos gelatina de puerta a eso también.

¿qué crees que de tu infancia repites en este momento con tus hijos?

M: Sí, el mal genio. entonces no así como ella que me tiraba las cosas, que le pegaba a uno contra algo así, no. Pero entonces yo trato de controlarme eso porque no quiero dar de vivir esa experiencia a ellos. Tan horrible parte mía hacia ellos. Entonces yo como que me pongo en los zapatos de ellos antes de actuar, porque yo sé que la herida que yo le haga a hija ahorita en su adolescencia va a perturbar para siempre y ellos van a tener esa herida, a crear un vacío, va a crear un trauma a algo y ellos con el tiempo lo van a reprochar, entonces entre menos maltrato psicológico y físico haya mucho mejor porque vamos a tener por ejemplo mi hija me cuenta, me contó la primera vez que tuvo su primera relación sexual, ella me cuenta cuantos hombres ha tenido en su vida, me cuenta todo, antes de dar un paso, ella me cuenta,

ella tiene como esa confianza hacia mi, cosa que yo tuve con mi mamá, sea yo con mi mamá no podía tener eso porque me daba miedo que me pegaba con cualquier cosa que le dijera, si ese miedo de de no cumplir esa promesa que hice de casarme virgen, por eso es que me duele tanto.

cuando me abusaron sexualmente, yo era una niña porque yo me guardé hasta los 18 años primero por mi religión, por la religión en la que practicaba y segundo por eso. Entonces yo no le pude cumplir esa promesa a ella que se la hice en la iglesia, entonces yo dije no.

Mi mamá, eso es una costumbre que teníamos de generación de generación. Todas las aguas se casaron así, vírgenes. pues por oh la secta gitana de la familia, por parte de mi padre también fue lo mismo. ahí eso me dio como que... Como que digo, yo le dije a mi hija esto, pero le pasó esto. Entonces yo le dije, si usted quiere cumplir la promesa de... Y ya digo, no, yo también he tenido la de perder mi virginidad a los 14 años. y la perdió, pero me contó y fue honesta conmigo y yo pude ayudarla ¿y tu de que forma reaccionaste cuando ya te contó eso? me dolió, me dio mucha rabia, lloré duré como, si, duré harto tiempo brava con ella porque para mi, entre mis creencias, la mujer siempre tiene que sentirse en solos, mis creencias con las que yo tenía antes de pasar todo lo que pasé, porque pues uno tiene un nivel de prejuicio, escupe para arriba y le cae la cara, ¿sí? Mi mamá tenía eso, ella tenía un prejuicio tan alto que criticaba a las damas de compañía, a las prostitutas, las juzgaba y tal, y esas son cosas que yo digo que wow, que difícil, que uno escupe para arriba y le cae la cara. Yo digo no, el nivel de prejuicio no lo debo tener con mi familia o con mi hija, entonces yo tampoco crearla que sea mojigata o algo así porque uno no debe de ser así. Yo sí fui, me creía así

M: El corazón, porque yo renací. Renací después de tanta tormenta y me gusta mucho este corazón, este tamaño que usa en el cuadro.

N: ¿Tú eres muy creyente? Sí, yo creo que sí. Dice, es como dice, las cosas de Dios, son perfectas. Y por algo, renaciste. Entonces no te ates a un pasado que simplemente quizás por algo te pasó eso y por algo se liberó de ello. O no traiga algo que simplemente le va traer dolor y tristeza. Es hora de crear, es hora de empezar y ya empezaste. Entonces crea algo bonito.

M: Sí, así estoy haciendo.

K: ahorita pensar que no es tu culpa también, o son palabras que te dice la señora Nayra, son valiosas porque pasaste eso no es tu culpa haber vivido eso, ahora lo único que te tienes que preocupar es por lo que si depende de ti

M: mis hijos

K: entonces los que dependen de ti es tu bienestar físico emocional en este momento y el bienestar físico emocional de tus hijos o sea usted mismo usted misma pero si usted trabaja en usted misma, en centrarse en usted, todo a su alrededor puede también transformarse, sea, todo a su alrededor va fluyendo.

N: Porque es que uno se enfoca tanto en ellos, en ellos, en ellos, que uno queda aparte. Eso es verdad. Pero cuando ustedes se centran en usted misma y se siente bien con usted misma, ya empieza a cambiar la situación y ya va a ver la situación de mil maneras muy diferentes.

quiero alejar, no quiero olvidar. Entonces, si te acuerdas de cosas, solo que tu mente ha dicho, fue difícil, olvídeme. Pero pues, si tú te acuerdas de muchas cosas que lo dijiste, ahorita.

Entonces, como que no te generes frustraciones por cosas. O sea, la vida pasa y desafortunadamente vivimos cosas que no deberíamos vivir, pero pasaron así. Que hay

nuestras manos, tomar eso para transformarlo. y decidir trabajar en ti misma. Eso voy a hacer. Y no culparte a ti por lo que pasó. Esto es como tu compromiso, ¿sí? Cortar mi sesión.

M: Eso es mi compromiso conmigo misma para que yo pueda tener una buena comunicación asertiva con mis hijos. Voy a poner en práctica lo del 1 2 y 3. A ver si este me funcionara con mis hijos. Yo no sé qué voy a hacer doctora, yo no sé qué hago. Yo no sé qué voy a hacer. Estoy preocupada doctora, estoy preocupada con este todo que está pasando con esta chica. Ahí salió por las noticias, ahí salió pura noticias. ¿Por qué?

Ella se fue, ella se escapó por eso. Se escapó por eso porque vivió a la necesidad del colegio de infierno. Si hay que ver qué tipo de institución le sirve. Hay que centrarse en una institución que sobre todo trabaja en términos de salud mental.

K: ¿Cómo, digamos, en ese afecto usted cómo replica ese afecto con sus hijas? ¿De qué manera?

es más ritual. Yo creo que ese, amo, ese ahora sí, todo es improvisado, que nos espera. Yo creo que eso es como lo que no necesita una fecha especial para una comida rica. que de ese en cuando un plato bonito de decirles amor mira, son tantas cosas así. Como los pequeños detalles. Sí, amor, sí, momento. Yo creo que de cierta forma he tratado de cambiar y que ellas no sientan de pronto ese...uy no hay un abrazo cuando lo necesito. Y que es curioso, mira, yo siempre me he dicho mi hija...Quizás por mi temperamento, tienen algo que decirme. Mi hija me decía, mami, pero es que uno no sabe por qué, porque tú te pones de mal genio y entonces se piensa por ahí. Le dije, si tú me dices, mami, te voy a contar algo, pero no te pones de mal genio. Le dije sencillamente, no hay opción de no ponerse de mal genio. le dije ya, no necesitan decir más. Entonces, y es curioso, hasta la chiquitita, me dice mami te voy a contar algo pero no te vas a Y yo cuéntame, pero ahora prometo yo prometido.

Entonces ya suelta lo que tienen que soltar. Te puse este de malgenio y yo no porque yo te prometí que no me voy a de malgenio.

K: O sea, en situaciones anteriores que has puesto de muy mal genio por algo que te cuentan?

N: porque les da como... No, pronto es eso, de pronto ya es el carácter, de pronto es uno exige, exige y es como el día a día, digamos así, Entonces ya se forma como ese...

Esa barrera que sencillamente les da tal vez susto. La abuela de la niña me decía que la niña le tiene miedo. Quizás sí me tenga miedo. No sé hasta dónde sería el límite de miedo, de pronto de respeto porque no... Yo a ella le decía no y era un no. O yo tengo eso con la niña sí. Es un no, es un no. Que depende de cómo yo diga no, sí. Porque cuando yo lo digo muy relajada, ellas saben por dónde coger para que yo diga un sí. Pero cuando digo ocasiones no me dicen que no hay opción de un sí. Curiosamente, por ejemplo, ella...Decía, es que mi abuela se me dice que sí, usted no lo. Y yo siempre dije, lo siento por usted, yo no soy su abuela.

K: Sí, lo que pasa es que ahí se... o sea, como los niños confunden. el poner límites piensan que aún no, o también es la forma en que uno dice, pero igual el decir no hay helado, por ejemplo. Ah, mi abuelita si me da el helado, mi abuelita si es la buena, mi abuelita no sé qué, por ejemplo. Pero sí es importante que hayan unos límites, o sea, es necesario, pero a la vez lo que decíamos como cariño. que pronto le gustó un poco lo que me decía una vez que a Ivette no le gustaba, digo, le gustaba mucho el cariño, ¿no?

N: es muy amorosa, ella sí, ella es feliz, tiene la verdad, ella es feliz, tiene la verdad, eso que sí, ella es solo amor, digamos, lo así, pero lo complicado de tenerla con ella es eso

K: ¿y usted cómo les demuestra a ella ese amor? o partiendo de...¿Cómo les demuestra el amor a ellas? El afecto, el cariño.

N: Dicen que no son las palabras, son las palabras vienen y van. Pero pues trato de que siempre que yo llego el trabajo, siempre les doy el besito a las noches. Yo siempre llevo, les doy el besito y muchas de las veces ya se despiertan. que hay ocasiones que no lo hago, usted no me dió besito a noche, no. Así. Y eso son cositas. Y por ejemplo, mi hija mayor, después de tantas cosas que hemos pasado con ella, cuando llega ya al colegio yo le digo, hola Jane, y ya, quedo como, mami, estás brava conmigo. Últimamente desde que pasó eso con mi otra hija, he sido más cariñosa con ellas físicamente. Sí, sí. Y por ejemplo la chiquitita le encanta que la arrunchen.

En las tardes normalmente siempre comemos todas, yo espero hasta que ya lleguen para almorzar. Entonces ya cuando veo que nos arrunchamos o cuando tienen muchas tareas entonces primero hacemos tareas y cuando terminó de hacer tareas normalmente se acuestan ellas. Trato de dejar todo cubierto en la tarde para después irme a trabajar.

ejemplo cuando ellas tienen rabia, ¿tú cómo reaccionas? Mi hija mayor se tiene mi carácter.

Cuando llega y quiere explotar y decir a esta madre, es ver si lo que va mirando, digo, muérdase la lengua, salga y tome aire. cuando la chiquita se pone así ¿quién quiere un balde con agua fría? ya va empezar y ella se sienta en la sala, se sienta hablar ella sola y eso saca ¿Y has aprendido, o sea siempre ha sido así de fácil? Muérdase la lengua y salga o siempre, o es algo que has aprendido?

N: No, no, por el camino, yo digo que todas son vivencias y experiencias y por el camino que hemos aprendido juntas. Pero, sea, desde que yo... explotaba tan feo, digamos así.

Entonces ya suelo morderme la lengua Normalmente uno dice cosas que no debe

K: Sientes que de alguna forma marca mucho, ¿cierto?

N: De alguna forma marca, mi madre la forma de la que no. Ellos fueron muy explosivos digamos, la forma de hablar. Ellos dicen hasta mute. Una cosa impresionante. Entonces es eso. Ya como ya sabíamos que no lo hayan.

Bueno y por último, cuando ellas están tristes, tú como reacciones. ¿Qué haces cuando estás triste?

N: a escucharlas porque eso me hizo falta, para que ellas no crezcan con eso huecos también.

K: Bueno, digamos que también todo esto era para eso, para ver un poco qué cosas hemos vivido en nuestra infancia, qué nos marcaron y qué cosas de pronto inconscientemente replicamos en la crianza, ejemplo, o de nuestros hermanos, en mi caso, oh de nuestra, en tu caso, de tus hijas. oh

Entonces es ver un poco que replicamos muchas cosas. Entonces quizás la forma de reaccionar que tú dices es que explotas porque tú viste ese referente. sea, nadie te dijo, ven, está bien sentir tristeza o ven, está bien sentir rabia. Es normal que sientas rabia. Respiremos juntas o vaya y desahogue la rabia. haciendo esto, puedes espichar este muñeco duro duro para desahogar la rabia. Como que nadie te dio nunca una estrategia para hacerlo. Entonces tu único referente era explotar. Pero con el tiempo, debido a lo que ha pasado con tu hija, a diferentes vivencias, ¿qué te hizo cambiar? ¿Porque ya te lo decían? ¿Cómo lograste? aprender a escucharlas, aprender a controlarte.

N: Yo creo que es más por mi miedo. Cuando empiezo a trabajar. Entonces, si yo quería tener un trabajo, si yo quería un equipo de trabajo chévere, dependía de mi. Entonces todo influyó. Y muchas veces, con usted no se puede hacer nada, pues entonces, sí, es eso.

Entonces, que por ejemplo tuve una muchacha que siempre me dijo lo bueno o lo malo. y que por ejemplo cuando en una ocasión. En mi trabajo yo era la más alejada de todas y esa

muchacha que me dijo, ¡únase! Yo creo que desde niña...que nunca fui escuchada y que yo decía mu, siempre estaba la crítica por delante

K: Me siento muy identificada. Porque de alguna forma, uno, digamos que recibir tantas críticas de las personas, uno se rechaza y puede que las otras personas no te rechacen, pero uno genera tanto una máscara y una capa de auto rechazo hacia las otras personas.

N:Pues de lo malo se aprende, ¿no? Y se trata de uno dejar lo bueno y no lo malo. Entonces es como eso. Y el último trabajo sí... o tenía que ser sociable o tenía que ser sociable. Entonces ya fue simplemente bajándole todo.

K:eso es importante resaltarnos, sea, cómo miramos, sea, cómo no nos quedamos en que hay somos perfectas y ya bien no, sino que tú tienes esa posibilidad de identificar si la has barrado, cometido errores, pero esos errores no han sido en vano, son lo que me hacen hoy en día y son lo que yo digo, no lo voy a volver a repetir, y me ayudan de alguna forma a sortear el día a día, entonces es un poco eso, cómo es lo importante de que lo identificaste, de que lo lograste mirar, la cagaba, sí tal cosa. Bueno, y qué puedo hacer al respecto.

N: es como está muchacha que se da muy duro. Esta metida como en ese... pero es como si ella misma no quisiera salir. Y pasa... a mí también me pasó. Pasa mucho. Ya me veo con ojos diferentes.

K: ¿qué crees que tú les das a tus hijas que te faltó a ti todo en este momento? ¿O qué crees que le quisieras dar que te faltó a ti?

N:uh de pronto tomar las cosas más con calma, no tan ligera. Quisiera, no quisiera tantas cosas.

K¿Y crees que los paga en estos momentos sorteando o es difícil?

N: Es complicado, yo digo que no sé cómo les vaya a poder dedicarle tiempo, que me gustaría darles y que ellas necesitan. Por eso criticaba tanto el sentido de que de pronto a los ojos de las instituciones quisieran que una mujer fuera la mamá perfecta pero es que no existe. Simplemente uno intenta, intenta, intenta y simplemente los llenan a una de tantas cosas que en un momento encuentran ni siquiera salida.

K: Sabes que es lo importante, el tiempo que compartas con ellas, o sea. Pero el tiempo que pueden compartir juntas, como sácale el jugo. o sea, como, enfócate mucho en lo que les interesa más allá acostarse a dormir pero si ver, por ejemplo, qué más les gusta qué juegos les gustan, qué deportes les gusta bailar entonces tardes de danza ponen en youtube, en el celular danza, vean cómo bailan o tardes de fiesta media hora de fiesta o media hora de contarles un cuento ver qué les interesa a ellas y desde ahí partir porque pues sí tú estás un tiempo ausente por el trabajo, que trabajar pero si el tiempo que compartes con ellas es tiempo de calidad pues van a cultivar ellas mejores recuerdos entonces si les preguntamos entonces pues como por ejemplo si yo te pregunto a ti, ¿creciste en casa con un adulto que te acompañaba? ¿que te apoyaba?

N: Yo siempre estaba sola. Había dos jornadas, mañana y tarde. Yo estaba de estudiado la mañana, mis hermanas en la tarde. con mis hermanos mayores yo tengo muy poquitos recuerdos, sí. Con mi hermano, el de los hombres casi siempre fueron peleas y en este momento nos acordamos de eso, nos da risa, pero no... y al final sabe que de pronto es por ellos que busqué siempre la soledad porque cuando ellos estaban me sentía tan... No me sentía ni siquiera yo misma. Sentía que tenía que crear una fachada para que ellos aceptaran quién era yo y no ser yo misma. Y ya al último me gustaba más estar sola. Mi mamá tenía unas vacas de la casa donde tocaba ver las vacas se gastaban caminando unos 40 minutos y 40 minutos de vuelta, más lo que se

demoraban allá, era una tranquilidad. sea, yo me iba al tiempo de las de la tarde y llegaba a las 5 o a las 6 de la tarde a la casa.

K: digamos que ya pasaste muchas cosas, muchas experiencias pero es de resaltar eso, que cómo podemos ser, o sea, con las personas que podamos ser nosotras mismas poder cultivar esa relación, trabajarla, o fortalecerla .ir quitando esas mascararas que te generan ese autorrechazo, porque a veces uno mismo se autorrechaza de los espacios, de los lugares, por esas cosas que ha vivido. O sea, de entender que somos personas valiosas, de que tú eres una mujer valiosa, que tienes la capacidad de dar y de merecer también amor. O sea, eres merecedora de amor, de cariño. eres una persona que analiza mucho las cosas y eres muy analítica, ¿no? Te gusta mucho analizar todas las situaciones, lo que ha pasado y también es ver qué puedo hacer al respecto, qué hago frente a esto. Que hay subidas y bajadas, pero intentarlos, seguir intentando la mejor forma, digamos, en este momento de relacionarte con tus hijas.

N: es que cada día trae su apuro. Pero de eso se trata.

K: Tú quisieras escribir un compromiso con tus hijas...

Sesión grupo focal:

K: Bueno, entonces vamos a hacer un último espacio de debate. Vamos a hacer uso de una ruleta. Listo van a tratar de ser lo mas transparentes posibles con sus respuestas, porque este es un espacio de aprendizaje listo. Entonces, la ruleta va a decir el nombre, el nombre de alguna de ustedes, ¿cierto? Y de acuerdo a eso, la persona va a responder.

P: Paloma entonces saca una pregunta.

K: ¿Qué dice Tu pregunta?

P: desde donde crees que estás criando, desde el miedo, desde el amor y porque, tus métodos de disciplina enseñan o castigan?

K ¿Desde dónde crees que estás criando? ¿Desde el miedo o del amor?

P: Desde el amor

K: Desde el amor ¿Por qué?

P: Pues porque yo con mis hijos por ejemplo yo a ellos les pongo limites, porque por ejemplo el que hicimos ahorita salimos y el dice mamá yo quiero dulces pero no se puede, el ya no me hace pataletas. O por ejemplo cuando sale a la cancha a jugar me dice mami me da permiso y en cuanto al estudio también ya uno le habla y el ya hace caso pero pues porque yo también he aprendido

K: Ahh osea que has notado un cambio, antes como era

P: antes, pues osea dentro de lo que a mi me pasa porque así como todos los regaños que tuvo como que también le afectó y como que el tampoco hacía caso y todo era controversia

K: Tu hijito tiene cuántos años

P: 12 años

K: Pero eso que dice la señora P es muy importante, porque ella dice, ahora hago eso, pero antes no. Entonces es muy importante eso, reconocerlo, identificarlo. Entonces puedes decir que tus métodos ahora enseñan y los de antes castigaban un poco y ha sido un proceso de aprendizaje

M: Quiero aportar algo dentro de eso y es que el hecho de no sentirnos, ehh no sentir que de pronto somos malos papás todas las situaciones pueden pasar y por eso existe la palabra perdón, si todos fuéramos perfectos pues esa palabra no existiría,

No existiría dentro del vocabulario ni dentro del diccionario nada porque en todo se necesitaría la palabra perdón, entonces el reconocer que a veces nos equivocamos también nos permite nosotros acercarnos al otro y gestionar una conexión desde el perdón, desde el saber que cometí un error pero mira, estoy aprendiendo y estoy cambiando y también podemos perdonar

K: que cambios has visto en ti o que cambios han visto en ti?

L: Pues los cambios en mi eh sinceramente no muchos, pues me eh vuelto mas sociable porque me mantenía muy encerrada o no se, en el embarazo me mantenía muy encerrada, ahora todo me cambio y ahora ya estoy volviendo a coger el ritmo de nuevo

K: Ya por lo que también está creciendo el niño

L: Uju

K: Gracias.

K: Listo, porque es importante pensar qué cambios hemos visto porque no todo puede ser malo por ejemplo pensar únicamente en ver también la posibilidad de que

la vida está para transformar y reconocer esas transformaciones, por ejemplo, lo que hizo ahorita la señora Paloma, diciendo “yo reconozco que ahora tengo otra forma de enseñar” quizás por esos talleres quizás por otras personas quizás si por otras cosas que le han ayudado a reflexionar.

M: ¿Cómo manejo mis propias emociones frente a mis hijos y por qué?

K: ¿Cómo manejas tus propias emociones?

M: Especialmente cuando mi hija no me hace caso, que mi hija tiene 16 años y está en la plena adolescencia y es muy rebelde emocionalmente rebelde. Por lo general me regulo

respirando y contando hasta diez porque a veces es como confrontarla de una manera muy, entonces ella a veces es muy hiriente entonces yo a veces como que respiro profundo para no llegar a igualarme a ella y más bien tomo una actitud como de autoridad en un punto de vista hasta que no esté regulada, no le hablo o espera ahorita hablamos, para que yo no la hiera a ella porque ella a veces es sarcástica en su punto de vista porque yo le eh dado la confianza de hablar y de expresar su sentimiento, su sentir. ósea yo tengo con ella esa relación de amiga que ella me cuenta todo lo que le pasa, ella me cuenta todo, sea bueno o sea malo, me lo cuenta para yo estar la expectativa, poderle dar un consejo y poderla apoyar en ese punto, porque como ya está en esa plena adolescencia, donde quiere experimentar y quiere vivir otras cosas entonces uno no puede llegar allá que con el... y poder... si, uno como mamá tiene que tener autoridad pero que sientan miedo hacia uno y que no sean capaces de contarle las cosas a uno y que le oculten cosas a uno y después salen las sorpresa ya me había pasado, entonces yo aprendí eso que tengo que darle la confianza a ella para que ella pueda expresar su sentir y decirme las cosas para poder llegar a una solución y enfrentar el problema porque a veces se quedan callados y no lo dicen y pues en el momento cuando me da mucho malgenio que le digo 1,2,3,4 veces y ella esta con su cansancio no se quiere ni parar de la cama o algo así, no quiere hacer las cosas. Yo respiro profundo, me da mucho malgenio. La verdad, a veces me paro y le abro

K: la puerta

M: No

K: Las ventanas

M: Si le corro la cortina, bueno ya es hora de levantarse ya es suficiente porque pues ella sufre de ansiedad y depresión entonces a veces una persona, mi niña como sufre de eso entonces a veces tengo que tener porque ella a veces no quiere ni pararse de la cama como

hoy yo la invité a que viniéramos a este encuentro para que ella se sintiera bien y viniera acá con nosotros me dijo mamá no quiero, no tengo ganas , entonces le serví el desayuno pero le dije levanta y desayuna, no quiso desayunar entonces se los llevé a la cama para que desayunara tranquila y estuviera tranquila y le dije bueno cuando te sientas bien te paras te bañas te arreglas porque pues no le puedo decir más, o sea si no la puedo porque ella es muy susceptible y por su condición puede llegar a hacer otras cosas, sí? o puede ser que no sea autoridad pero cuando un adolescente tiene esa condición yo antes le exigía y me paraba y me ponía brava con ella y la levantaba y yo lo que hice era crear más conflicto en su sentir y en lo que ella sentía y cuando ella se sentía muy mal pues yo llevaba a terapia con la psicóloga y eso, pero entonces ahí es donde yo manejo la situación con ella de que pues a veces me da mucha impotencia de que ella no me haga caso de que ella sea desobediente conmigo pero entonces yo lo que hago es desde el que? desde que yo soy la que me levanto temprano y cuando ella ve que yo hago soy eficiente en mi casa entonces ella lo hace por inercia se levanta ella sola, hace las cosas ella sola y así, pues esas son las reglas que estoy utilizando, respecto a la condición de mi hijo pues él sufre de hiperactividad dispersa, entonces ahorita estoy manejando con lo de los dibujos y todo eso porque pues como ven, él si no se está moviendo, está sentado, está no sé qué, no se queda quieto. Entonces es muy difícil manejar esa situación, yo manejo distintas estrategias como la que ella misma me enseñó, incluso en presencia, me enseñó ponerlo a pintar, jugar con él, hacer que se canse o hacer otras actividades para que se canse, y se regule

a pesar de las otras sesiones, las otras reuniones, de encuentros, hoy a estado tranquilo porque pues hice lo que me dijo, el ejemplo que ella le puso antes de venir acá, le digo, te vas a portar bien en la clase, te vas a portar juicioso, hay un premio por medio, pero si no te portas bien no hay premio

K: la anticipación es importante, más allá de los premios es importante la anticipación ¿Y cuál es el premio? Que piensan de lo que dice la señora M están de acuerdo?

L: A mi hija también le pasa lo mismo pero ella ya sabe y tiene una rutina y escucha música se distrae y esta estudiando ingles siempre tiene una actividad que dice tiene que mantener de estar entretenidos para no estar pensando en esa ansiedad

M: ella ahorita pues esta pasando por una circunstancia fuerte pero entonces ella yo ahorita la tengo es con terapia y ahorita se le metió la idea de que quiere ser modelo entonces quiere meterse una escuela de modelaje, pues esta con esa idea y motivarla y eso es lo que voy hacer por eso por ahora pero entonces si quiero manejar por eso estoy haciendo este curso para yo poder porque yo no tuve bases

las bases tengo que conseguirlas para poder llegar, ósea, no llegar como esa persona, como esa madre brutal, ¿sí? Si, sea, llegar también porque ella ya está en la etapa de que ya le está llegando la adultes, entonces es mejor que uno tenga esa confianza y esa relación asertiva con ella en ese punto de vista porque el día que ella cumpla su mayoría de edad y se vaya, entonces no, no, yo con mi mamá tuve esta relación así y así, entonces yo ya no... o sea, sí, somos amigas. Antes, uno cuando está pequeña, no que yo no soy tu amiga, yo soy tu mama, por ejemplo, anoche, anoche lo hice un ejercicio con ella, dormí con ella, entonces ahí donde ya se sintió como más segura, como que mi mama si le importo. Dormí con ella y me sentí bien sí, claro entonces yo me sentí segura y me sentí bien con ella y amaneció con una actitud mucho más tranquila entonces yo como que... porque ella a veces piensa que yo solamente giro alrededor de mi pareja y de mí hijo, entonces ella como que se siente aislada, tengo que darle como esa importancia y ese lugar y esa seguridad, y eso es lo que estoy haciendo con ella. Pues porque ella se evadió, entonces por esa situación yo la perdoné y así, y estamos bien en ese punto de vista. Aunque me hubiera gustado que estuviera acá conmigo participando con ustedes, porque sería bueno.

K: bueno acá hay una pregunta que ahorita la vamos abordar. Que pregunta te salió

N: ¿Estoy cuidando de mí para poder cuidar de ellas? Hay momentos en la vida que me colocan en un antes y un después, en empezar a quererme uno mismo, en valorarse uno mismo, a poner ciertas... la presencia de uno mismo muchas veces hasta uno se vuelve invisible para uno mismo. Sí, y si han cambiado muchas cosas, sí pienso más en mí, si pienso mas en cómo mejorar en todas las circunstancias posibles y claro obviamente eso conlleva a que la relación con ellas mejore, que dicen por ahí. Cuando uno está bien, pues da lo mejor de uno mismo.

K: Es importante pensar en uno mismo para poder cuidar mejor a sus hijos. ¿Tú querías aportar señora M?

M: Sí. Yo especialmente en ese punto de vista, con respecto a lo que dijo ella.

Yo tengo esta frase, lo puse en el libro porque me pareció muy importante, dice, ser mamá me ha enseñado que proteger mi paz mental es parte de proteger a mí hija. Es decir, si uno está bien, porque uno es el hogar, seguro de nuestros hijos. Es decir, si yo estoy bien, mis hijos pueden estar bien. Porque ellos aprenden mediante mis acciones, mediante cómo yo soy. Es decir, si yo me puedo regular, ellos también pueden creer que se pueden regular si yo puedo ser mejor ellos también creen en mí y pueden ser mejores

K: eso que dice la señora N es muy significativo, a veces hay un antes y un después pero entonces como es importante pensar en ustedes mismas también no desde el egoísmo, si no pensar también en mí misma para tener una mejor relación con mis hijos , en este caso con mis hijas listo

K: Entonces dice ¿qué crees que se necesita para que tu hijo o hija se sienta acompañado y apoyada por ti?

N: Ambas siempre estar presentes cualquiera que sea su situación tomarla uno con amor con responsabilidad amor y presencia estar mas presente a ellos 24/7 y cualquiera que sea su situación uno trata de ayudarle y colaborarles entenderlas con cariño con amor y enseñanza porque ellos igual necesitan que uno les colabore con algún problema que ellos tengan, tratar de ayudarles a solucionarlos a salir de ellos y buscar la solución

K: Muy bien, si es importante centrarnos también en las alternativas para validar lo que siente la niña lo que esta sintiendo ,sin juzgarla

Que mas creen que se necesita para que un niño o una niña necesita para sentirse apoyada o apoyado?

M: No juzgarla ni llenarme de prejuicio frente a lo que haya cometido porque por lo general cuando los hijos cometen errores ellos tienen ese miedo de abrir su corazón y decirle a su padre lo que les pasa entonces uno tiene que tener esa empatía de que error cometió y como corregirlo pero entonces estamos en equipo, yo estoy contigo en las buenas y las malas y no te voy a juzgar porque te amo, quiero sacarte adelante, vamos a salir adelante vamos a salir juntos de eso

K: Como el adulto se vuelve también el guía no? y pensar quizás esa pregunta para ustedes, ¿ crecieron en casa con un adulto que los acompañaba quizás no quizás si. Tu mama es un adulto te acompañaba te sentías apoyada por ella bueno es eso ese es el referente de, quizás no crecimos con un adulto o quizás sí crecimos con un adulto que nos acompañaba, pero entonces es ver que en la medida de mis posibilidades ahora, que debo hacer o como hago para que mi hijo o mi hija pueda sentirse acompañado, apoyado. Qué crees que te motive y te desmotiva a estar en estos espacios

P: Que me motiva, pues uno viene acá, aprender y platicar y lo que uno aprende bien sea en casa o en cualquier sitio pues a demostrarlo o a platicar uno fue a el colegio si pero entonces no es lo mismo lo que le enseñan acá como padre a enseñarles a sus hijos

K; y que le desmotiva porque no todo es perfecto, hay cosas que nos pueden desmotivar ¿Por qué hacemos estas preguntas? Porque es importante entender lo que hablábamos del comienzo. Hay muchas preguntas en las que, que cosas motivan y desmotivan y es entender que no todos los procesos son perfectos, así como la vida misma. Ósea la vida misma es que nosotros también nos podemos equivocar en ser madres y padres mil veces y podemos estar viniendo acá y volvemos a equivocarnos pero es tener esa convicción de seguir intentándolo y de seguir haciéndolo y tener esas metas claras y ver si para cada meta hay un paso a paso. Por ejemplo, estoy cuidando de mi para poder cuidar mejor de ellos. Entonces, por ejemplo, ¿cómo hacemos para que nuestro hijo o hija se sienta notado, visto y escuchado?

Entonces por último es importante que nuestros hijos se sientan notados. soy notado o notada es una disponibilidad, decirles estoy aquí para ti. Entonces un hijo está triste, con rabia, decirle estoy aquí para ti. Puedes calmarte de esa manera. Si te sientes con mucha rabia podemos hacer la respiración del caballo. Entonces cuando tengas rabia, vas a hacer la respiración del caballo

¿Cómo respiran los caballos?

respiramos como el caballo para relajarnos o darle muchas estrategias que ya las hemos nombrado ¿no? ¿qué otras estrategias hemos nombrado? ¿te acuerdas? hay que desahogar la rabia ¿qué otras estrategias hemos nombrado? Coger un papel y arrugarlo

M: Coger un papel y arrugarlo bien pero entonces hay es donde tenemos que mirar porque a veces nos enseñó que el papel es el corazoncito de nosotros y por eso tenemos que contar

hasta diez para que no afectemos emocionalmente con esas palabras sin intenciones a nuestros hijos

K: si estamos con rabia hay que mostrar la forma de cómo desahogarla entonces dilo cuando tengas rabia, puedes sentir rabia pero no tienes derecho a pegarle ni a gritarle a nadie ¿cómo hacemos? podemos rajar ese papel o podemos espichar ese balón si o podemos respirar como él. Si la, niña o niño, está llorando, está triste, siempre es importante decirle estoy aquí para ti, estás seguro, dale un abracito, un masajito en en la espalda, ¿listo? Que se sienta comprendido, preguntarse, ¿qué será lo que le pasa?. saber que los papás sean un... me entendiste cuando ni siquiera yo sabía lo que me pasaba.

M: Doctora, ustedes me pueden ayudar. No me pueden ayudar a crear una estrategia con el tema que me tocó a mí es algo que me toca siempre. Con este chico no le puedo quitar esa adicción a el celular.

K: Pero recuerda, tu poner los límites. Entonces, ¿dónde vas a dejar tu celular? guárdalo, ese celular es tuyo, ese no es de él entonces hay que buscar las estrategias lúdicas, hay muchas fichas armables, rompecabezas, cuentos, listo, y por último esa pregunta, es importante. Por último la importancia de la presencia , la importancia de acompañar y apoyar a sus niños y niñas, ¿listo? Entonces, cinco cosas que le hemos aprendido hoy. Uno el baile, sí. Sí, sirve para conectar con los niños. Se llama un ritual de amor. Entonces, ¿cómo que estrategia me invento para conectar con mi hijo? Un ritual amoroso. Entonces pueden buscar ejercicios de activación corporal. o por ejemplo también hay ejercicios como los que hicimos hoy de percusión se llaman percusión corporal, eso es conectar con lo niños listo entonces, uno es importante pensar en ustedes mismas desde la empatía ,dos entender que no somos perfectos estamos aquí en un proceso de aprendizaje estamos aquí en un proceso de aprendizaje tres la

importancia de comprender y estar presente en las emociones, que las formas en las que abordamos a los niños enseñen más que castiguen, vamos a enseñar más que castigar, ¿listo?

Pedagogía de los vínculos



Desnaturalizar el caos, el hogar no tiene que ser un campo de batalla

1. La infancia como raíz de la vida

El embarazo y la infancia como la raíz de la existencia por eso es importante entender a las niñas y niños como un árbol en crecimiento, para guiar esa vida que emerge desde la confianza y amor consigo mismas y con los otros

Dar alimento nutritivo a la raíz desde el respeto por esa vida que está aprendiendo, acompañarle a explorar el mundo, acercarse con curiosidad por aprender y enseñar, para identificar poco a poco las cualidades del niño/a, valorar su esencia y lo que tiene por brindar.



La tarea del adulto es de acompañar y guiar desde la confianza.



2. Sensibilidad

Crea más espacios para el diálogo cuando llega la tristeza, la rabia, la angustia, el miedo, entender de dónde viene y enseñarle a desahogar eso que pesa, sin que lastime a otro o así mismo

- Piensa en espacios para unirte con tus hijos: proximidad amorosa, palabra cercana, la presencia constante pero no asfixiante, enseñarle a ser recíproca
- Conecta con tu hijo: significa encontrar el momento adecuado para corregir
- Como adulto antes de reaccionar sin control hay que tomar una pausa, preguntarse ¿por qué el niño actúa así?
- Pensar y actuar desde la empatía es observar, escuchar más y hablar menos, buscar comprender lo que siente y lo que está comunicando el niño/a, para luego decirle lo que sí debe hacer y preguntarse

¿cuál es la forma más sensible para enseñar? No juzgues, que el hogar sea ese espacio en el que se puede expresar el sentir



3. Autocuidado y Cuidado Mutuo

En un mundo que niega la posibilidad de pensar en sí mismas, pensar en el cuidado de ti es un acto de amor y resistencia ¿qué estás haciendo hoy para cuidarte?

Entender que en el pasado se hizo lo que se pudo con lo que se tenía y que además de ser madres, también son mujeres merecedoras de espacios para sí mismas.

Paso para tejer confianza: dar la posibilidad de equivocarse y enseñar con paciencia, estamos en un proceso de aprendizaje, la vida como camino para fallar y seguir siendo valiosa, cada día tienes una nueva oportunidad.

Reconoce en quienes confías, quien te respalda y cuida cuando de caer, se tu refugio en la tormenta del día a día a del caos interior

4. La autonomía relacional

Construye acuerdos contigo misma, preguntate ¿quién eres? ¿cómo me siento? ¿qué me gusta y que no? explora la curiosidad por habitar el mundo. Comprende los sentires de tu cuerpo conoce tus sombras, abraza tu historia, deja ir la culpa, más bien decide y actúa desde el amor y compasión.

- Construye acuerdos con tu pareja o quien te ayuda, tomen decisiones en conjunto, habla desde tu sentir (me siento...) y escucha el sentir del otro, no juzgues
- Límites con tus hijos: eres la adulta que guía y es mediadora, cuida para enseñarles poco a poco a asumir su propio cuidado.

Invítale a vivir en calma, no juzgues, no presiones, estamos aprendiendo.

5. Educa desde el amor y la esperanza

Actúa desde el amor como acto de reivindicación hacia lo que lastima, crea más espacios con tu hija/o libres de miedo y silenciamiento, enseñale a usar su voz con respeto

Recuerda la esperanza como motor en tu día a día, no olvides quienes te impulsan, insiste desde el diálogo como tejido para construir juntos caminos de dignidad y respeto innegociable junto con el otro y la otra.

Hay un gran reto y poder de transformación en la vida de tus hijos



Melgóm, Karen. (2020). Pedagogía de los vínculos [Infografía]. Elaborada en Canva.