



Ejercicio terapéutico **PARA MADRES Y PADRES:**

“La carta que nunca escribí”

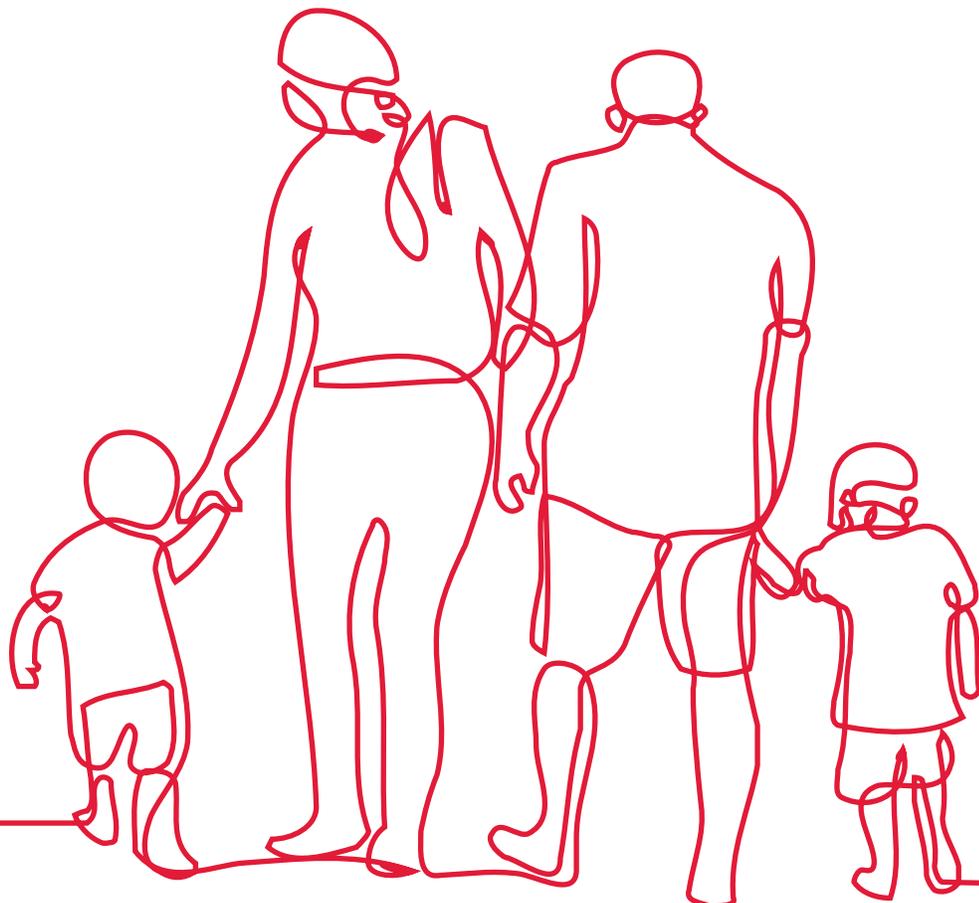


#unidospor Duchenne

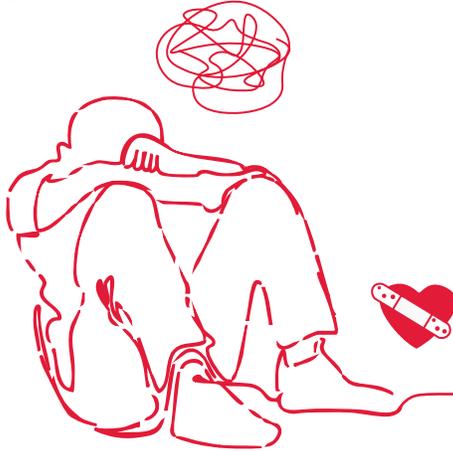
Sabemos que transitar el diagnóstico de Duchenne no es algo que se elige, pero también sabemos que acompañar desde el amor implica sostener muchas **emociones difíciles a la vez.**

Esta guía ha sido creada pensando en ti, **mamá o papá, familiar, cuidador,** que camina cada día con fortaleza, con entrega y esperanza, pero también con cansancio y a veces con miedo (aunque no siempre lo compartamos o externemos).

Hoy te proponemos esta dinámica, que te permitirá sentarte contigo mismo/a y dedicarle un rato a tus propias emociones y a hacer algo que quizás nunca has hecho: **escribir una carta que te permita sentir, soltar y resignificar.**



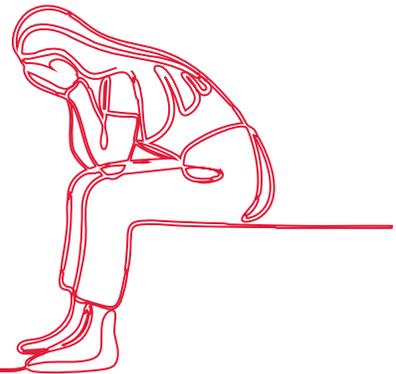
Esta actividad está inspirada en el enfoque de **DUELO TERAPÉUTICO Y TERAPIA (TCC). TE AYUDARÁ A:**



Validar emociones como la culpa, la tristeza o el enojo



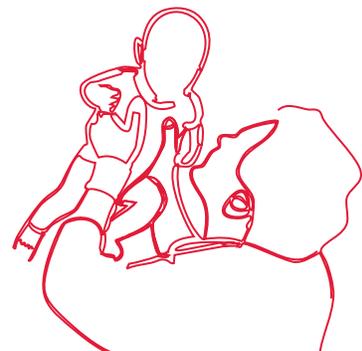
Identificar pensamientos que te duelen y que puedes transformar



Reconectar con tu fuerza y con lo que aún te sostiene



Soltar lo que ya no necesitas cargar solo/a



Hazla con calma, en privado, sin expectativas. No se trata de hacerlo bien.

**SE TRATA DE PERMITIRTE SENTIRTE,
ESCUCHARTE Y ACOMPAÑARTE.**

**Porque lo que sientes también importa.
Porque tú también mereces cuidado.**



Hoy le escribo a: *(Marca o escribe a quién va dirigida tu carta)*



- Mi hijo/a
- A mí misma/o en el momento del diagnóstico
- A la enfermedad (Duchenne)
- A otra persona importante: _____

Querido/a _____

Hoy me doy permiso de escribirte desde un lugar real, sin máscaras. Permito que salgan las emociones que he evitado, las que me asustan o me incomodan. Sé que no todo tiene que estar bien para que yo pueda seguir adelante. Hoy, simplemente, escribo lo que necesito decir.

Aquí te invito a identificar hechos concretos que activaron dolor, para separarlos de interpretaciones.

Me dolió profundamente cuando...

Sentí una mezcla de rabia y tristeza al ver que...

Me asusté al imaginar que...

Me sentí culpable por pensar que...

¿QUÉ PENSAMIENTOS VINIERON CON ESE DOLOR?

#unidospor Duchenne

ESTA PARTE PERMITE ABRIR ESPACIO AL AUTODIÁLOGO INTERNO, MUCHAS VECES CRÍTICO O EXIGENTE.



*Nunca dije que me sentía...
Me cuesta aceptar que necesito...
Me pesa no poder ser como antes cuando...
A veces me juzgo por...*

¿PUEDES HABLARTE HOY CON LA MISMA COMPASIÓN CON LA QUE HABLAS A TU HIJO/A?



*A pesar de todo, descubrí que soy capaz de...
Tú (o esto) me enseñaste que...
Me reconozco por haber podido...
Hoy agradezco mi fortaleza para...*

¿QUÉ DE TI HA CRECIDO CON ESTA EXPERIENCIA, AUNQUE HAYA SIDO DURA?



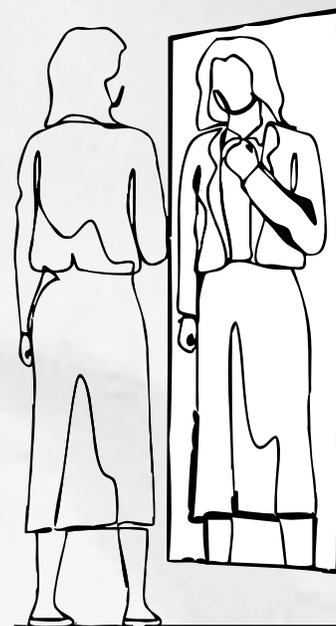
*Hoy elijo dejar atrás el pensamiento de que...
Me perdono por haberme exigido tanto cuando...
Suelto el miedo a... y abrazo el presente
Doy la bienvenida a esta nueva versión de mí que...*

Lo que quiero transformar o soltar (para seguir caminando)
Aquí se trabaja la aceptación activa, que no es resignarse, sino elegir vivir con sentido.



¿QUÉ PUEDES COMENZAR A HACER DIFERENTE HOY, AUNQUE SEA UN PASO PEQUEÑO?

Hoy elijo dejar atrás el pensamiento de que...
Me perdono por haberme exigido tanto cuando...
Suelto el miedo a... y abrazo el presente
Doy la bienvenida a esta nueva versión de mí que...



¿QUÉ PUEDES COMENZAR A HACER DIFERENTE HOY, AUNQUE SEA UN PASO PEQUEÑO?

Sugerencia adicional **Después de escribirla, puedes:**

- Guardarla como un ancla emocional
- Leerla en voz alta contigo mismo/a
- Quemarla o enterrarla como parte de un ritual
- simbólico de transformación





dm Duchenne[®]
México Parent
Project

#unidosporduchenne



@duchennemexico
www.duchennemexico.org