

Dinamica de reflexion - La carta del futuro

Dinámica de reflexión - La carta del futuro

¿Te has preguntado alguna vez cómo te recordará tu hijo cuando sea adulto?

Esta herramienta te invita a imaginar que tu hijo tiene 30 años y le preguntan en terapia o en una conversación significativa:

"¿Qué aprendiste en casa sobre ti mismo, sobre los demás y sobre el mundo?"

Tómate un momento para escribir una carta desde esa versión adulta de tu hijo.

No se trata de imaginar un elogio idealizado, sino de darte la oportunidad de mirar cómo estás sembrando hoy lo que florecerá mañana.

Al final, reflexiona sobre lo que te gustaría que pudiera decir de ti, y qué necesitas ajustar en tu crianza actual para que eso sea posible.

- Imagina que tu hijo tiene 30 años. Completa esta frase desde su voz:

- "Cuando pienso en mi infancia, recuerdo que mis papás..."

- "Lo que más me marcó fue..."

- "Aprendí que..."

- "Ojalá me hubieran enseñado..."

- "Siempre supe que..."

- "Cuando me equivoco, escucho en mi cabeza la voz de mi papá/mamá diciéndome..."

- "Lo que más agradezco de mi crianza es..."

- "Lo que más trabajo me costó sanar fue..."

- Ahora escribe libremente una carta desde tu hijo adulto hacia ti:

- (Espacio para carta)

- Reflexión final (para ti como madre o padre):

- ¿Qué estás sembrando hoy con tus palabras, tus silencios, tus límites y tu presencia?

- ¿Qué te gustaría ajustar a partir de esta carta?

Hecho por: chavalalo.mx