

# MADRES EN SOL-EDAD

---

Por GABRIELA MONDRAGÓN F.



## ANTECEDENTES

Se ha considerado durante mucho tiempo a la faceta de ser madre soltera como una problemática que aunque ya tiene mayor aceptación por parte de la sociedad, está llena de creencias y de etiquetas peyorativas que acaban por disminuir una experiencia, como la maternidad, en algo que se padece como una carga llena de culpas, arrepentimiento, desolación, miedo y tristeza.

Si bien es cierto que ser madre es un evento complejo, más no difícil, esta misma complejidad es una oportunidad de vivencia única y grandiosa que muchas veces por cuestiones de malinterpretación se convierte en un infierno para todos los involucrados.

En la actualidad se está fomentando demasiado la idea de que “las mujeres son madres y padres”, en una especie de dar ánimo a algo utópico que la mujer madre en la desesperación de ganar características o adjetivos positivos para con su situación, trata de adoptar sin éxito pues una vez que está en su realidad se siente más sola e inútil que nunca.

**Un ser humano en circunstancias óptimas necesita de la figura materna y paterna para un desarrollo pleno**, sin embargo esto es algo que un porcentaje muy corto de la población mundial consigue pues las guerras, los accidentes, la naturaleza y así continuando hasta una serie de vicisitudes la gran mayoría de los niños del planeta no crecen en tal circunstancia.

De ahí las supuestas familias que si conciben esta forma de vida, también tienen sus pormenores pues están las madres que viven con pareja ausente, poco participativa. Y también las que viven en situaciones de tipo neurótico, alcoholismo, etcétera, donde los roles son sumamente tergiversados, dando pie a desencuentros internos y una serie de conductas compulsivas y destructivas a las niñas y niños en desarrollo.

La propuesta de esta tesis es la de brindar diferentes enfoques iniciando por un estudio que nos brindará perspectivas nuevas, para poder tener más objetividad a la hora de abordar la *nueva forma de ser madre en soledad*.

Esta experiencia puede convertirse en la oportunidad para arraigar una autoestima real, un amor por lo que es, como es y una trascendencia como la de la comprensión total del evento espectacular de haber coincidido con un hijo o una hija en tan particular situación.

La palabra bendición cobrará entonces una honesta sensación que llenará de júbilo el encuentro amoroso entre los ojos de una madre y su (s) hij@ (s).

Invito una vez dicho esto a navegar en las diferentes posibilidades que irán dando matices a los colores que forman todas las emociones por las que transitamos aquellas personas que somos bendecidas con la maternidad.

### **Un compartimiento**

Soy hija de madre soltera. Desde el momento que fui concebida, ya había una connotación de pecado que me acompañó largo tiempo de mi vida. Mis abuelos tomaron el rol de mis padres, mi madre era mi hermana mayor y mis tíos, mis hermanos. Dependiendo a quien confrontaran en la sociedad, variaron las versiones, para algunos familiares era la hija de una vecina a quien adoptaron y para otros la hija menor de mis abuelos. Los más cercanos, sabían la situación pero debían guardar el secreto. Al morir mi abuela (quien yo creía era mi madre), tiene todo que reorganizarse para ir dando pie a lo que iba a salir a la luz de una forma muy dolorosa para mi experiencia, pero sé que fructífera para un diseño Superior.

Ya había estado yo en diferentes cursos y estudios sobre psicología Transpersonal cuando quedé embarazada de Emilio. Tenía 33 años y aunque la información de cómo amarme, aceptarme y amar a la humanidad estaba ya en mi aparato *formatorio*, solo la vivía a nivel intelectual; la realidad de estar embarazada me vino como un shock tan luminoso y brillante como un bing bang, pero así también tan escalofriante como revivir una experiencia aterradora a la que siempre me había negado a verla tal cual era.

Desde que concebí a mi hijo sentía como me chupaba el hierro y el calcio, pero sobre todo emociones, amor y ahí fue donde me di cuenta que contaba con muy poco de eso: No me amaba a mi misma y de hecho fui descubriendo el odio y el rechazo que sentía por mi, por haber nacido.

Me separé del padre de mi hijo cuando era apenas un bebe. Mi trabajo acabó, por decisión propia y me fui a vivir a otra ciudad. El ser hija de madre soltera y ahora serlo yo, me ha llevado a trabajar muchos demonios por momentos queriendo tirar la toalla y siempre encontrando ángeles que me ayudan a continuar mi camino. También este proceso me ha empujado a indagar en lugares internos que jamás me hubiera imaginado.

Este libro no pretende ser un albacea para decirte como vivir una maternidad en soledad; simplemente presentar una serie de opciones con las que puedas relacionarte y utilizar, descartando aquello que no te convenga.

Mi principal intención es lograr un espacio para manifestar la particularidad de esta faceta que he estado y seguiré atravesando para conseguir aceptarla, amarla y agradecerla.

Una faceta que me reta a salir de la autocomplacencia, la autoconmiseración, a amarme más que nunca y a crecer, madurar y brindar nutrientes a mi cachorro terrícola que ansía encontrarse con mi esencia y no con mis dudas y miedos. Que busca contactar con una madre amorosa consciente de los eventos de la vida y no alguien que permanece en el cortisol provocado por el miedo a todos los fantasmas que en realidad son ángeles, a los monstruos que en realidad son amigos, y a los retos que son lecciones de compasión, tolerancia y aceptación: *a lo que es*.

---

Madres en Sol-edad

### ¿Quién es una madre Soltera?

Una madre soltera es una mujer que por circunstancias ya sea o no en decisión propia, experimenta la maternidad sin el apoyo de una pareja o figura masculina.

Algunas variantes pueden ser entre otras:

- La madre que no se casa por alguna institución legal o religiosa.
- La que es madre por violación.
- La que su conyugue fallece.
- La que está casada pero la figura masculina es débil y ausente.
- La que está casada y la imagen masculina es autoritaria y ausente.

Puede tener uno o varios hijos, de uno o varios padres. Puede tener apoyo familiar o ningún vínculo con la familia. Su situación “complementaria” puede variar entre tener un buen trabajo y valerse por si misma, hasta tener un trabajo de bajo estatus social. Puede ser muy abocada a los hijos y dedicarse en su totalidad a proveer y cuidarlos y puede ser totalmente negligente y dejarlos al cuidado de otros. Puede ser que tenga contacto y esté en búsqueda desesperada masculina o puede ser que no quiera saber más de los hombres. Puede ser sobreprotectora y puede ser agresiva. Puede ser prostituta o bien estar pagando en alguna religión por su pecado. Puede ser alcohólica y drogadicta, puede ser adicta al rechazo, puede ser que ame a sus hijos y también que no los ame y que sienta una terrible culpa por ello.

En todo caso esta lista sería interminable tanto como todas las facetas que la humanidad viene a representar. Ya sabemos que de todo hay en los caminos de este planeta y mientras una mujer en este momento está caminando en una playa del globo terráqueo desnuda viendo al horizonte y amando totalmente su ser, también en este momento hay una mujer que cubre todo su cuerpo y que mostrar la boca es pecado, su mirada solo ve al suelo. Venimos pues desde un enfoque Transpersonal a representar una infinidad de facetas con su infinidad de variantes que dependiendo la época, el lugar y las circunstancias, es algo considerado como “bueno” o “malo”.

Por lo general somos las madres que nos enseñaron a ser y esto es manifestado cuando se vive en mecanicidad desde la repetición idéntica o su opuesto. Solo podemos dar, desde un nivel de conciencia mecánico lo que nos enseñaron a dar. Si nos educaron con golpes, es así como lo hacemos o nos vamos a su opuesto que es el de la indulgencia total.

En el mundo sobreestimulado por los medios de comunicación, tenemos una referencia de lo que debería ser perfecto para formar una familia y sus roles. Lo vemos en comerciales, telenovelas, películas y si nuestra vida no encaja con esos estándares nos sentimos miserables. Hay que recordar no venimos a encajar, venimos a *transformar*. La foto “kodak” rige nuestro principal objetivo y se convierte en el motor que en la mayoría de las ocasiones nos lleva a grandes decepciones.

Es importante iniciar un camino de autoconocimiento para poder experimentar una transformación evolutiva a esta faceta. Comenzar por estar solamente abiertas a que la Soledad puede ser una palabra poderosa y llena de misterios y acertijos por descubrir para en ella, encontrar el tesoro que buscamos compulsivamente en el afuera.

#### >MATERNIDAD Y AUTOESTIMA

Estos dos conceptos pueden parecer para algunas algo imposible de reconciliar. ¿Por qué nos parece tan difícil unirlos? La maternidad en sí, es una experiencia que conlleva movimiento y cambio constante y rápido, y pareciera que nunca pudiera asentarse en una rutina controlable. Si logramos reconciliar este estado cambiante emocional y aceptarlo, podremos disfrutar de la aventura estando siempre sostenidas por la autoestima, que en realidad es el amor incondicional.

#### >MITOS Y REALIDADES

Como hemos mencionado antes, somos las madres que hemos aprendido a ser: nuestras creencias, comportamientos y patrones emocionales crean nuestra propia y única marca de maternidad. De todas formas nosotras compartimos la experiencia

de algunas creencias culturales fuertemente poderosas que contienen variaciones en los siguientes temas:

- Las madres aman a sus hijos.
- Las mujeres nacieron para ser madres.
- La maternidad es natural y fácil.
- La madre es la que sabe lo mejor.
- La maternidad es un éxtasis.
- La maternidad es instintiva.

De hecho aquellas que han elegido no tener hijos saben muy bien a cerca de las presiones silenciosas impuestas por nuestra sociedad, sobre una mujer que “contradice” los imperativos culturales. Imaginen pues a aquellas que no pueden tener hijos.

La realidad es que ser madre soltera nos eleva a los más altos niveles de amor y también nos somete a los más bajos y oscuros niveles de enojo y resentimiento. Podemos estar muy molestas por la dependencia de nuestros hijos y al mismo tiempo tener miedo de su independencia o sentirnos asfixiadas por su necesidad de atención y por lo tanto también no amadas cuando nuestros hijos aceptan la atención de otros.

La maternidad es una verdadera experiencia de amor pues te invita a que ames y ames cada etapa y cuando sientes que ya amas lo suficiente, cae como de la nada y con todo el peso del universo una tonelada más de amor, pero no es un continuo éxtasis.

El instinto materno está muy confuso y lleno de velos en la sociedad actual pues desde que nuestro hijo nace de una forma tradicional, en un hospital, ya sea por parto natural o cesárea, nos los quitan de nuestros brazos para llevarlos a revisar de una forma invasiva donde muchas manos los tocan por todos lados, dejándonos acostadas en un supuesto reposar que lo que hace es que se duerma parte de nuestro instinto materno.

Escuchamos miles de voces de cómo debemos darles leche, cambiarlos, cargarlos, bañarlos, educarlos y eso merma nuestra capacidad innata de acercarnos a ese retoño que acaba de salir a través del sagrado túnel de nuestro interior.

Es muy importante saber diferenciar los mitos de las realidades y esto solo se logra con una apertura hacia el autoconocimiento para poder lograr establecer una visión clara de nuestro propio y único principio de realidad y dar cabida a un abordaje de acuerdo a una autoestima trabajada.

Uno de los grandes mitos que ha fomentado el sistema de creencias que actualmente vivimos es que las mujeres ahora son papás y mamás. Eso es imposible tú solo eres mamá y es lo único que te corresponde brindarle a tu hijo. Más adelante tocaremos

este tema en base a unos estudios que se hicieron en Alemania y que habla sobre el desarrollo de los hemisferios cerebrales.

### >INICIANDO LA TRANSFORMACIÓN

Elegir un camino de desarrollo de consciencia una vez aceptada la faceta que tanto nos ha tocado vivir así como también para bien o para mal la hemos elegido requiere de un trabajo muy amoroso para con nosotras mismas, mucha paciencia y tolerancia.

Primero que nada debemos indagar en lo más profundo de nuestro ser de dónde provienen nuestras creencias. ¿Por quién o cómo aprendí a ser como soy? ¿Qué pienso del amor? ¿Del dinero? ¿De Dios? ¿Las religiones? ¿La diversión? ¿El éxito y el fracaso que significan para mí? ¿Me quiero o me odio? ¿Qué conductas son las que más repito? ¿Cuáles son mis mayores valores? ¿Mis mayores carencias? ¿Mis virtudes? ¿Mis defectos?

A partir de una minuciosa búsqueda interna podemos instaurar el primer peldaño para trabajar en que tipo de esencia y personalidad tenemos, para poder desarrollarla al máximo, disfrutar y estar preparados para saber que tipo de madre somos; lo que podemos dar y lo que no podemos dar. Iniciar un camino de cambio de patrones puede ser una aventura donde al lado de tus hijos –que son quienes más apoyan esto- muy milagrosa y extraordinaria.

Es importante mostrar a los hijos tu parte humana. Esto no quiere decir que no se respeten jerarquías, pues recuerda que tus hijos te respetaran solo si te respetas a ti misma y eres congruente con lo que piensas, dices y haces. Pero no hay maternidad perfecta desde la perspectiva de la sociedad, sin embargo desde la perspectiva del Universo ya eres perfecta como eres.

### >DEJAR DE CRITICARTE

Cuando hacemos el trabajo de descubrirnos, muchas veces nos encontramos con cosas que no nos agradan y de hecho nos duelen profundamente. Parar la autocrítica es crucial. Puedes amarte ya como eres sin decir estoy bien o mal, simplemente comenzar desde este punto tal y como te encuentres, a dar los primeros pasos para mejorar la relación contigo misma. Dejar de criticar a los demás es también importante pues cuando juzgas a tus hijos principalmente, que en muchas ocasiones están expresando lo que tu misma reprimes y cuando vez esa “característica” que ellos manifiestan reprimida o exagerada dentro de ti, tienes la oportunidad de aceptarla, amarla y poder proceder a su transformación. Con solo caminar en los zapatos de alguien por algún tramo del camino podremos darnos cuenta de que cada quien trae su propia carga y sus propias lecciones. Y para nada, absolutamente para nada, nos corresponde emitir cualquier tipo de juicio a cerca de cómo lleva su bagaje.

Estas cosas que no nos gustan de nosotros es la llamada “sombra” y principalmente nuestros hijos son quienes nos ayudan a poder abrazar esa parte que no nos gusta de nosotros con brazos amorosos y mirada compasiva.

Estos son algunos comentarios que algunas mujeres hacen en su faceta materna:

“Yo juré que nunca iba a golpear a mi hijo y la semana pasada me enojé tanto que le di una bofetada y ahora me siento terrible y nunca podré reparar el daño”.

“Yo dejo que mis hijos hagan sus propias decisiones y si comenten errores que aprendan por el camino duro.”

“Jamás permito que mi hijo me haga un berrinche y no le dejo llorar”

“Tengo reglas estrictas en casa y los niños deben saber los límites cuanto antes”

“Nunca estoy segura de cuando decir –si- o –no- y esto cada vez está peor”

Lo que para una madre está bien, para la otra está mal. Pero bien es cierto que algunas conductas son más nutritivas que otras. Es importante informarse de lo que es una familia nutricional pues dada la complejidad de nuestros propios patrones, es difícil definir desde que parte estamos tomando una decisión. Por eso es importante que iniciemos el trabajo con nosotras mismas pues al estar equilibradas en autoestima nos hace tener un sano juicio global para tomar decisiones más asertivas, que cuando estamos en el desequilibrio de la baja estima.

El trabajar en el amor por uno mismo requiere pues esencialmente detener la expresión de emociones y pensamientos negativos en relación a nosotros y los demás casi como un primer paso, aunado a una observación de nosotros más tolerante y amorosa.

#### >ESTABLECER UN PROYECTO DE VIDA

No podemos esperar que las cosas cambien si seguimos en el mismo patrón de conducta, a eso muchos le llaman locura.

Tenemos que revisar las diferentes áreas de vida que como “individuo” debes abarcar para sentirte plena y en expansión.

Primero que nada eres MUJER, única y con tu propio camino a recorrer para el cual te han dotado con virtudes y con obstáculos que solo tu puedes ir descifrando. Sin embargo para sentirte plena debes cumplir con ciertas áreas de vida que hacen precisamente que logres sentir esa unidad contigo misma y lo que te rodea.

1. Trabajo
2. Pareja
3. Salud
4. Económica

5. Diversión
6. Familia
7. Amistades
8. Espiritualidad
9. Desarrollo personal

No tienen un orden establecido, pues para cada quién es más importante o tiene más desarrolladas unas que otras. Lo que es importante es que si alguna de estas áreas no está cubierta, se genera un vacío que va mermando incluso el potencial de las otras áreas.

Estas áreas pueden vivirse poderosamente o miserablemente según como vayamos eligiendo hacerlo.

Es muy importante tener equilibrado el pensamiento y las emociones para abordarlas de la manera que más empodere a nuestro ser. El tiempo que le dediques a cada una de ellas debe ser practicado en moderación para poder experimentar la verdadera satisfacción. Cuando una de las áreas está muy cargada y alguna ni siquiera experimentada, sentimos que hay un desequilibrio, que algo nos falta.

Algunos ejemplos:

Arcelia mujer de 35 años casada con un “workoholic”, tiene todo el dinero que necesita y una o dos veces al año convive la familia entera en vacaciones espectaculares. El resto del tiempo, Arcelia se encarga de que sus dos hijos estén en los mejores colegios y de meterlos a toda tipo de clases extracurriculares. El resto de su tiempo organiza vida social a través de desayunos con sus amigas y sus niños para llenar de vida la gigantesca casa donde vive.

No hace nada más.

Tiene vida social en exceso

Convive con sus hijos en exceso

No hace ejercicio

Su vida sexual es prácticamente nula

Tiene un poco de sobre peso

Sus hijos son desordenados y se están convirtiendo en pequeños tiranos pues demandan todo.

Ella está casada, el marido provee la parte económica y ciertos momentos de su agenda, pero se encarga totalmente de la educación a nivel intelectual, emocional, física de sus hijos.

Últimamente ha llegado a golpearlos y prefiere por esa razón contratar a una persona del sexo femenino que la apoye a cuidarlos.

Es una madre en soledad

Isabel, mujer de 37 años, tiene un trabajo que le demanda horas extras, tiene una hija de 8 años con la que casi mantiene una relación meramente telefónica. El hecho de necesitar el trabajo permite que su jefe abuse de su tiempo y ella no pueda poner los límites necesarios. Su hija es atendida en ocasiones por su mamá, quién le exige que pase más tiempo con Clarita, y por una empleada domestica, que no hace mucho se dio cuenta que abusa psicológicamente de la niña para poder controlarla. Sale con un hombre casado, que lleva 7 años diciéndole que se va a divorciar y es ahí donde está su mayor atención, cuando acude a encuentros de hotel que cada vez la vuelven más frágil y la debilitan. Con él bebe en exceso y su rendimiento físico está empeorando mucho por lo que los fines de semana duerme y no pasa tiempo con su hija. Si acaso le renta una película y duerme a su lado mientras la niña ve el filme.

Trabaja en exceso

Vida social no hay

Su vida en pareja es destructiva

Su vida familiar y espiritual es nula

No hace ejercicio

Muy a menudo piensa en la muerte como opción

Mariana tiene 25 años y un bebé de 2 años de edad. Está terminando de estudiar secretariado bilingüe y trabaja medio tiempo en intendencia de una empresa. Sufrió una violación por lo que quedó embarazada y ni su familia ni sus creencias católicas la apoyaron después de convencerla de no tener al bebé. Su familia piensa que ella es responsable de la violación pues había bebido esa noche y la han culpado siempre. Renta un cuarto en una zona de bajo nivel económico y una vecina cuida de su bebé. Se alejó por completo de su familia y sin embargo tiene bastantes “ángeles” como ella les llama a través de vecinos, amistades del trabajo y recientemente conoció un hombre que la respeta y con el que siente mucho apoyo. Es la forma en que ha sustituido su vida familiar y se siente muy apoyada.

De pronto siente angustia pues ama profundamente a su bebé y quiere pasar más tiempo con él. Utiliza el tiempo que puede con el para pasearlo y hacer ejercicio así como para rezar y jugando pide al universo todo aquello que desea. Puede ver en el

evento trágico de una violación la bendición que esto le ha traído y no sabe bien porque pero está segura que estaba destinada a vivir con su hijo que la inspira tanto.

Podemos poner miles de ejemplos y sería infinita la lista. La idea aquí es poder realizar una apertura de mente y ver que cualquier posibilidad es válida y que lo que hay que distinguir es como lograr generar autoestima a través de vivir estas áreas de vida poderosamente.

El tiempo puede ser un obstáculo mental que nos dice que sería imposible abarcar estas áreas en su totalidad. Primero que nada estas áreas pueden combinarse para compensar unas con otras. El cambio no necesariamente tiene que ser drástico y poco a poco ir aumentando tiempo y presencia en cada área. Con presencia me refiero a estar en la práctica del presente. En la observación sin juicio de cada situación que se viva. Solo así podrás ir conociéndote y cambiando aquello que te invalida o perjudica para utilizar tu creatividad y generar un plan de acción logrando aprovechar cualquier oportunidad de crecimiento que se presente.

Muchas veces estamos con los amigos, pensando en el trabajo; con la pareja, pensando en el dinero; con los hijos pensando en hacer ejercicio; rezando pensando en ir a bailar. Es ahí dónde experimentamos una desfragmentación del alma que no nos permite unificar un YO que está aquí y ahora.

#### >SOLO PUEDES SER MAMA

Como anteriormente se mencionaba la función que cumples con tus hijos es la de madre. No amiga, hermana, y mucho menos papá. Tu rol es el de proveer elementos nutritivos a nivel físico, emocional y espiritual. Lograr observar sus cualidades y obstáculos para poder apoyarle en su máximo desarrollo.

#### >SE HIZO UN ESTUDIO

El Dr. Fernando García Licea, en su libro "Proceso figura fondo" menciona un estudio que se realizó en Alemania, dónde se comprueba que los hemisferios cerebrales de los niños obedecen con más facilidad, dependiendo la voz, o figura que se aplique a cada cual. Todo lo relacionado con el hemisferio izquierdo, es decir la estructura, el orden, la disciplina es mejor recibido de voz o figura masculina, y el hemisferio derecho, que recibe todo lo concerniente a lo intangible como es la creatividad, el amor, las emociones, son mejor aceptados por la voz femenina o figura materna.

Dicho de otro modo, cuando como madres nos ponemos como monstros desquiciados por que no hacen sus deberes o no obedecen en cuanto a sus obligaciones, ellos, nuestros pequeños cachorros, lo que en realidad esperan de nosotras es una voz de

afecto que les diga “tu puedes”, “te amo”, “estoy orgullosa de ti”. Y al frustrarnos por que no responden a nuestras peticiones, nos convertimos en malos padres y pésimas madres.

## >ENCONTRANDO LOS MEJORES SUSTITUTOS

Al enterarme de esta información en un curso que asistí me quedé perpleja. Acudí al Sensei Guido Abdala en la ciudad de Guatemala y le conté sobre este estudio. La peculiaridad de este Sensei, a parte de ser medallista y un extraordinario tutor de estas artes, es que tiene verdaderamente una gran vocación por el desarrollo integral de los niños.

Es una gran figura masculina a seguir. Los niños lo respetan y lo aman pues mezcla de una forma muy particular la disciplina, los logros y juega con ellos, logrando un amor-respeto increíble. Nos pusimos de acuerdo en cuanto a ciertas cosas que mi hijo no llevaba a cabo y en lugar de seguir yo amenazándolo si no cumplía, etc., solamente le decía que para estar en este karate, el debía seguir ciertas reglas no solo durante las clases sino también en casa. Y cada vez que el no cumplía con algo, solo le decía, mira mi amor, es mi responsabilidad, decirle a tu Sensei si no estás cumpliendo con tus deberes y tareas. Entonces ya no me enojaba, era como mágico y el solo se ponía cuanto antes a terminar sus deberes.

Esto reforzado en cada clase, con el Sensei diciéndoles a todos sus alumnos y alumnas que un cinta negra no solo es en clase, es en su higiene, sus buenas notas, obedecer y contribuir en su hogar.

Cuento acabado, simplemente cambió muchísimo la forma de aproximarme a mi hijo y nuestra relación.

En la mayoría de los casos, es la abuela que apoya en el crecimiento de los hijos. Si existe una familia nutriente en tu entorno inmediato, sería bueno que pasara tiempo con tu padre, su abuelo o tu hermano, su tío.

Independiente a eso, en la escuela o clases extracurriculares es de lo mejor encontrar un tutor que sea hombre. Esto siempre desde la autoestima para elegir al mejor postor.

Las artes marciales, se ha comprobado que dan tanto a niñas como a niños una formación de estructura muy importante que se basa en una disciplina y es llevada con una mística de logro, de crecimiento y de empoderamiento interno. El mejor karate es el tradicional japonés, pero también existen variaciones. Date una vuelta por tu vecindario y observa cual puede ser el mejor postor para que sea el Sensei de tu hij@. Hacer 2 horas diarias para los niños les cae de perlas.

Igualmente en natación, encontrar a un hombre que los entrene sería lo mejor.

## >EL PARADIGMA DE LA EDUCACIÓN

Entre todos los sistemas que conjugan en la sociedad que actualmente habitamos, y que como el económico, el político, el de salud, está también el de educación que viene ya de tiempo atrás mostrándonos que hemos estado educando a niños, como si quisiéramos que fueran unos clones idénticos sin permitirles manifestar su esencia. De hecho esto te sucedió aquí, y era aprender por obediencia o por experiencia, retando o encajando, y al final del día cualquiera de las formas que hayas elegido para adaptarte fueron dolorosas y el mundo del adulto era como algo totalmente lejano y separado de la niñez. Poco a poco se va domesticando a la criatura para que sepa las capitales de los países, su moneda, los quebrados y las tablas de multiplicar. La historia es enseñada de acuerdo al país que se viva así como de acuerdo al régimen que esté en ese momento. La biología se aprende en los libros, memorizando. Memorizar, memorizar, memorizar.

La reflexión, la practica y el ensayo, la preciosa oportunidad de fallar para levantarse cada vez más fortalecido, fue totalmente arrebatada de nuestro derecho vital.

Ahora hay niños índigo y hay niños con déficit de atención. Para ello, la industria farmacéutica siempre tendrá a nuestro servicio cualquier tipo de píldora que nos haga la vida más fácil, pero bien sabemos que tarde o temprano esa factura se cobra.

Para cada niño es diferente su experiencia educativa. Hay niños que son felices en colegios grandes con más estructura y otros que son más de tipo alternativo y especializado.

Tú puedes saber cual es el mejor colegio para tu hijo y comprometer cierto tiempo para apoyarlo a integrar la educación a su vida. Sin embargo la moderación es importante. No demasiadas tareas y más diversión. Con diversión es que el pueda ir teniendo toda una vivencia afectiva nutriente que lo expanda y apoye en sus estudios. Lo que más necesita un ser humano, es autoestima, valorarse, conocerse. Saber distinguir de las limitaciones psicológicas a los límites de un principio de realidad. Si se ama a sí mismo, seguramente va a aprender eso que viene a realizar, pues su alma estará más despejada de condicionamientos, temores y obstáculos para su total expresión.

Tenemos que ver que los depredadores de la selva en la que habitamos, en su mayoría son de tipo intelectual. Revisa constantemente cuales son las creencias de tu hijo y verás que aprenderás mucho de todo y tal vez te ayude a cambiar tus propios paradigmas.

## >NO HAY AUSENCIA, SOLO HAY PRESENCIA

Cuando uno comienza a ver lo que si hay en vez de revolcarse en el berrinche de lo que no hay, iniciamos el vislumbre de lo prósperos que somos. La reiterada tendencia a las “comparaciones” nos puede hacer sentir que nos falta lo que otros tienen. Comparar tu vida con la de los demás es una pérdida de tiempo y energía, además de caer en un peligroso juego que te saque de tu verdadero camino. Con lo que tienes hoy, aquí y ahora. Con esas cartas que te tocaron, ¿Qué es lo que mejor puedes hacer? ¿Cuál es la mejor jugada?

Claro que se puede cambiar, ¡De hecho a eso venimos! A aprender a movernos en la impermanencia. Entonces partamos de una aceptación de nuestro principio de realidad para provocar una mejoría desde la consciencia y no desde la imaginación de un ego resentido.

Como hija de madre soltera, pasé mucho tiempo primero, pensando que me había hecho falta mi padre, me di cuenta de que presencias masculinas, respetuosas y proveedoras ahí estuvieron, solo que manifestadas de otra forma. Después siempre creí que mamá si tuve y no era cierto. Mi madre no estaba presente. Estaba su físico y uno que otro vistazo, pero era una mujer que evadía mi presencia y buscaba cualquier distractor para no tener contacto conmigo, entonces pensé: no tuve madre. Pero tampoco era cierto; solo tenía que buscar un poco para darme cuenta que también la energía femenina se daba a través de muchas personas y ángeles que la vida te envía. Con todo esto voy a que cada vez que sentimos ausencia es meramente una percepción. Todo lo que necesitamos para está ahí y hacer este ejercicio diario de reconocimiento de todo lo que el Universo nos da, nos va facilitando la apertura para aprender a recibirlo y que nos nutra su bendición. Pero si nos quedamos cerrados ante lo que se nos da por querer que sea de la forma que nos dice que debe de ser, experimentaremos ausencia.

Tu hijo puede ir aprendiendo esto desde más pequeño y experimentar mayor plenitud. Dejarlo expresar y validar su frustración es importante, como también lo es enseñarlo a que se focalice en la presencia de todo lo que si tiene para su desarrollo.

Para mí, experimentar el dolor de mi hijo por la “ausencia” de su padre, ha sido una de las cosas de mayor reto en mi vida. Sentir su sufrimiento ante la división que existe entre el querer estar con él y también estar conmigo, asumirlo y enfrentarlo me ha traído muchas bendiciones para mi propio despertar.

En un principio el no sabía como expresar este dolor. Cuando su papá lo visitaba pues vivimos en ciudades distintas y lejanas, lo ponía muy mal; no hay nada más triste que ver a un niño con el corazón estrujado.

Fue ahí que tomé acción y puse en práctica muchas de las cosas que había aprendido en talleres, cursos y libros, pendientes de ser utilizadas y estancadas en una terrible

constipación intelectual. Mi hijo estaba manifestando mucho de mi depresión y también la de su padre. Quería que estuviéramos juntos; eso era lo único que el deseaba.

A pesar de la distancia enorme de frecuencia en la que nos encontramos su padre y yo, hemos logrado establecer un vínculo que lo integra a él, a través de la tecnología, de aprovechar los momentos de presencia al máximo y de dejar atrás todo tipo de egoísmo y satisfacciones personales para establecer las condiciones necesarias y que nuestro hijo absorba al máximo esta figura que lo completa.

#### >MADRE SOLTERA BUSCA.

En el tema de la pareja, la situación puede cobrar un matiz arduo y confuso. Si nuestro estado de consciencia, se encuentra en mecanicidad, en el autoabandono y no elegimos a una pareja desde la autoestima, puede resultar bastante caótico el tratar de conciliar a nuestros hijos con el amor que como mujeres queremos compartir.

Los hijos ponen a prueba de una manera casi instintiva al “intruso” que mamá adora tanto y le quita la atención que no tienen. Y una vez más caemos en todas las variantes que puedan existir, desde madres que van de pareja en pareja sometiendo a sus hijos a desordenes emocionales y hasta aquellas que se olvidan de esa área de su vida y vuelcan toda su necesidad en sus hijos llegando a asfixiarlos.

Si eres una madre que no tiene pareja, lo mejor será que te tomes un tiempo para estar contigo y aprender a autoconquistarte, a través del desarrollo de consciencia y la espiritualidad. Eso que consigas a nivel interno de autovaloración es lo que vas a atraer a nivel externo.

En el caso de aquellas madres que viven en soledad porque los padres de sus hijos no participan más que de proveer, deberán encontrar la forma adecuada de incluir mejoras en la relación de pareja para una buena integración en la familia.

Y aquellas que tienen pareja que no es el padre de los hijos, y viven en conflicto, es recomendable que reconsideren su situación para establecer de la forma más consciente que tan válido puede ser el continuar o cortar la relación.

En todo caso, el hecho de abordar cualquier faceta que la vida te presente requiere primero que nada de una nueva visión, de parar un poco la maquina y poder observar. Aprender a observar los pensamientos, las emociones, los movimientos, la respiración, nuestro acontecer interno es el primer paso para poder dar seguimiento a un encuentro con un “ser mujer” que abarca en moderación y equilibrio cada una de sus áreas.

La psicología Transpersonal se convierte en la herramienta esencial pues cubre una serie de respuestas, que se particularizan dependiendo el caso y con una meta final que es la de la plenitud, la integración de un poder superior y el despertar de un testigo

observante que comienza a llevar las riendas de una vida que sale del círculo vicioso para ensamblarse en el círculo virtuoso de la evolución.

## >LA FAMILIA DE ORIGEN

Muy a menudo la familia de origen es quien más nos apoya como madres. Y esto puede ser bueno, pero siempre otra vez, reitero la moderación. En el momento que por culpa, miedo y todas aquellas emociones desequilibradas toman posesión de nosotras, la familia puede convertirse en un “amo tirano”.

En el afán de encontrar “que es lo mejor para tu hijo” –a veces es encontrar lo mejor para verme bien ante la sociedad-, la familia puede quitarte las riendas de tu maternidad y despojarte de ella totalmente. Es muy importante que si vas a asumir una maternidad, tu hijo tenga claro cual es el lugar que ocupa y cual es tu jerarquía así como la del resto de la manada.

Si hablamos que un abuelo puede ser un sustituto de energía masculina, pero no va a ser su padre. Igualmente tú hermano o hasta tu pareja y sin embargo es la energía la que pueden absorber, sin confundir que no son “papá”. Por ejemplo si por ir al trabajo, tu mamá comienza a tomar el rol de madre en lugar del de abuela que coopera para cuidarlo mientras mamá trabaja, es lugar de la constelación que ocupa tu hijo puede volverse muy confuso y así para el resto de la familia.

El hecho de que hayas “cometido un error” no le da derecho a nadie a quitarte la capacidad de responsabilizarte como madre. El hecho de ser una madre en soledad, no te invalida o te priva de la decisión que tomes en cuanto a la educación y todo lo que solo tu mamá, por ese vínculo tan extraordinario, sabes que tu hijo necesita. El hecho de no tener pareja y tener que proveer, y te sientas arrimada, sin guarida ni apoyo, no le da derecho a nadie de menospreciarte delante ni detrás de tus hijos. Con toda humildad puedes asumir un hecho que es muy debatible en cuanto a lo que “debió” haber sido, pero no permitas que tu instinto, regalo de tu naturaleza de mujer se vaya por los suelos y termines cediendo lo que a ti te corresponde asumir, decidir, llevar a cabo como madre.

Cualquier relación que apoye tu maternidad íntegra, será con la que debes permanecer. Aquella persona que te inspire a ser mejor madre, ya sea de tu familia de origen, tus amistades, tu trabajo, tu pareja o quien sea, es con quien más debes permanecer.

A mi me ayudó mucho dejar de escuchar como debe ser una madre en el sentido humano y recurrí a solo ver, programas de animales en el mundo salvaje. Desde una loba, una gorila, una leona y hasta una hiena, son excelentes consejeras de cómo ser un ejemplo de protección, nutrición y enseñanza para que sus crías logren independizarse y sobrevivir en el mundo.

## >EL JUEGO: EXCELENTE PARA TI Y EXCELENTE PARA TU CACHORRO

Porque tenemos que cubrir tantos aspectos, y uno de los que nos quitan más energía es el de “quedar bien” o “complacer a..”, nos olvidamos de jugar con ellos, nuestros más preciados tesoros. Pocas veces nos ven divertarnos por estar en su compañía o sentirnos felices de ser sus madres. Determinar un tiempo y espacio que sea el “momento sagrado” es muy importante. Ese momento que no existen distractores de otras personas, niños, televisiones, video juegos. Es el momento de tomar consciencia de nuestra respiración y crear oportunidades para un encuentro a todos los niveles.

Jugar con tu hijo tiene muchos beneficios; en el juego se produce la relajación y salen a relucir aspectos que puedes observar desde otra perspectiva. Mientras juegas con tu hijo está la oportunidad de observarte. ¿Cómo te sientes a su lado? ¿Buscas la forma de escapar? ¿Recuerdas pendientes en ese momento? Solo observa. ¿Odias cosas en su comportamiento que son tuyas y no has aceptado? Puedes intentar en cada momento ir avanzando en la práctica de no emitir juicios y lograr instaurar un Yo que observa. Puedes estar con el o ella y sentir tu respiración, hacer contacto visual, que reciba tu mirada amorosa.

Ahí en ese espacio de juego, se van desarrollando muchas capacidades para comunicarse y crear un mayor vínculo. Es como ir atravesando un camino que los integra en comunicación que va desde un intercambio intelectual, emocional, contacto físico y hasta más allá: Una comunión con un Ser Superior, Dios, Universo, Energía, Luz.

Atreverte a traspasar las barreras y los pretextos mentales para no estar con él, esto va a demostrarte que a lo que le temes es a la luz y no a la oscuridad. Las revelaciones de este importante encuentro son para cada quien únicas y te van a nutrir en la medida que te comprometas en calidad y profundidad.

Tus hijos pueden aprender contigo a meditar, hacer Yoga, tai chi y para ellos es parte de su iniciación espiritual así como lo será para ti.

## >EJERCICIOS PRACTICOS

En el momento que te encuentres ahora, puedes comenzar y dar inicio a una nueva línea de tiempo que como un efecto dominó va a ir manifestándose en la forma de armonía en cada área de tu vida.

Puede ser que ahora estés embarazada, que tengas hijos adolescentes, pequeños, en fin. Es tu labor establecer de la forma más neutra posible cuál es tu principio de realidad.

En dónde te encuentras, “ubicarte” para poder saber hacia a dónde te diriges y comenzar a elegir tomar aquellas bendiciones que la vida te ofrece y que por razones de dispersión, baja autoestima o creencias equivocadas, no has logrado asumir como regalos preciosos que están allí para ti.

Disfruto la idea de verme a mí misma como una artista y mi vida con todas sus áreas integradas en armonía como mi mayor obra de arte. Cada instante de este universo es un momento de creación que contiene infinitas posibilidades. Puedo realizar las cosas de la misma manera que siempre lo he hecho, o puedo detener la maquina “reactiva”, instaurar a un testigo que observa, mirando todas las alternativas distintas y probar algo nuevo, diferente y potencialmente más remunerador. Cada respirar presenta una nueva oportunidad y una nueva decisión.

#### >MI PROPOSITO SUPERIOR

Encontrar esta necesidad básica de todos los seres humanos, manifestada en su forma especial y única, es un logro que pocos y muchos, porque todo es relativo, logran expresar.

Cuando me encuentro en mi propósito Superior, quiero hacer una contribución al mundo y sus congéneres. Todos tenemos mucho que ofrecer y nuestro propio sentido personal de bienestar, nos indica cuanto estamos experimentando esto.

Esta contribución significativa que tienes como misión, puede ser algo muy sencillo o puede involucrar muchas cosas, pero es vital para la armonía del universo. Todos sabemos en nuestro corazón cuál es este propósito, y a menudo no lo reconocemos de manera consciente. Nos da miedo y buscamos evitar el poder, la responsabilidad y la luz que proviene de reconocer el propósito en la vida.

Observa los elementos que tienden a ser recurrentes y satisfactorios en sueños, metas, fantasías, cualidades particulares que están ahí en las cosas que te descubres haciendo y creando.

Cada área de tu vida tiene un propósito y cuando vas logrando expresarlos logran manifestar TU PROPOSITO SUPERIOR.

#### >REALIZA ESTE EJERCICIO

Ordena en importancia personal, cada área mencionada en la sección “PROYECTO DE VIDA”. Cada quién tiene sus prioridades y es importante que seas honesta en cuanto a las tuyas.

Una vez que establezcas el orden a cada una le vas a ofrecer un tiempo para hacer una estructura, firme y flexible, donde puedas ir limpiando, sembrando, cosechando, y así comenzar de nuevo.

## TRABAJO

¿En qué te gustaría trabajar o que te gustaría hacer para mejorar tu trabajo?

Haz lo que amas y ama lo que haces. Si no te encuentras en el trabajo de tus sueños, puedes visualizar que ya estás en él y que cada acción que estás realizando en el actual, a través de amar tu presente, te lleva a esa oportunidad, a ese momento de cambio en donde siempre estarás agradecida de todo lo que este empleo que no ves como el “ideal” te lleva a ser mejor y prepararte más para el momento de la transición a tu misión.

Si ya te encuentras en lo que más disfrutas, puedes ver e identificar cuál es el siguiente nivel evolutivo a seguir, fluir con el y sentir el agradecimiento por encontrarte en tu vocación, la voz del alma.

## >FAMILIA, TUS HIJOS

La relación con tu(s) hijo(s) ¿te vitaliza o te debilita?. Esta área al igual que las demás puede hacerte sentir que gravitas o levitas. Y esto una vez más va a depender de tus creencias respecto a la relación que llevas con la maternidad. Si en verdad deseas tener relaciones satisfactorias en tu vida; si crees que es posible para ti tenerlas; y si estás dispuesta a aceptar esa felicidad, entonces serás capaz de crear relaciones que funcionen en su mayor potencial.

Debes reconocer y aceptar que un manzano, no te va a brindar piñas, pero si puedes disfrutar de las mejores manzanas que puedan salir de él.

Observa las metas de la relación. ¿En honestidad que te gustaría que surgiera de esta relación? Considera el nivel físico, emocional, mental y espiritual. Escribe una escena ideal, considerando también los gustos y anhelos de tu hij@.

Detecta los pensamientos que obstruyen esta escena ideal. Por ejemplo, la razón por la que no puedo llevarme bien con mi hij@ es por “.....”y escribe todas las “razones”.

Utiliza tu imaginación y tu poder mágico para sustituir esas creencias. Por ejemplo si tu “razón” es por falta de tiempo en tu trabajo, puedes implementar una afirmación que diga “Ahora cuento con el tiempo necesario para disfrutar de esta relación”. O si tu

“razón” es porque te saca de quicio su forma de ser, puedes implementar una afirmación como “Cada vez que estamos juntos coincidimos en deseos y reina el respeto, el apoyo y el amor”.

El solo hecho de comenzar a cambiar el pensamiento es un granito de arena que se mueve para estremecer al Universo.

No obstante, recuerda que las relaciones humanas son muy complejas y que reflejan a la perfección nuestro propio proceso interno; son extraordinarios espejos para ayudarnos a ver el siguiente paso al crecimiento interno. Así que si las relaciones difíciles persisten, es un mensaje para nosotras de que se necesita un nivel más profundo de nuestra propia sanación. Un terapeuta o consejero puede ayudarnos a ver que intentan enseñarnos los problemas de nuestras relaciones.

### >EJERCICIO FÍSICO

Dentro de todo el tumulto de responsabilidades, ¿Cómo es posible encontrar tiempo para cuidar de tu cuerpo? Si lo existe; solo es cosa de encontrarlo, y esto es una vez más cuando logres establecer tu principio de realidad, que encontrarás en el mapa de tu propia vida, ese tiempo y espacio.

Simplemente, si realmente estás segura que no encuentras ese tiempo, se puede combinar en el que juegas con tu hij@. Andar en bicicleta, jugar a correr e incluso invitarl@s a que se muevan contigo será muy enriquecedor.

Moverte es necesario y lo mejor es que te dará más energía y más ánimo. Hacer ejercicio es algo que debe hacerse también desde la mayor consciencia. Si eliges un gimnasio puedes llevar tu propia música, afirmaciones y es una estupenda oportunidad para practicar tus respiraciones. Te oxigena, te da sensación de logro, liberas endorfinas y contribuyes a que tu vehículo esté en mejores condiciones para todo lo que la vida te trae.

Para algunas es más fácil que otras llevar a cabo movimientos físicos. Como en todo tenemos puntos débiles y fuertes. Pero establecer un tiempo para ejercitarte, desde una parte interna que te agradece a ti misma por la oportunidad, es vital para el trabajo de tu autoestima.

Tenía una vecina que con 4 hijos y una padre lejano, se las veía bastante duro. Todas las mañanas cuando el transporte escolar pasaba por mi hijo, la veía ya casi de regreso porque salía a correr. Ella era una mujer un tanto malhumorada y se veía en ella cierta necesidad de este tiempo. Así pues encontró una forma de sacar frustración, un momento para estar sola, se oxigenaba y ejercitaba, y se mostraba así como una madre más tolerante y amorosa por toda la descarga de adrenalina que ejercía diariamente.

Existen otros temperamentos y también están aquellas quienes tienen mayor dificultad para moverse. Es la parte que menos importa y poco hacen para tener este encuentro con ellas mismas.

Tanto al comenzar como al finalizar el ejercicio, es un momento donde puedes cerrar los ojos y agradecer por el cuerpo que tienes, como lo tengas. La idea es ir mejorando su calidad y sus extraordinarias funciones. Por lo tanto también es un momento de espiritualidad.

### >EL DINERO

Una de los obstáculos que en general aturden más a una madre, es la economía. Al no tener un proveedor o un apoyo económico se pueden segregar cantidad de químicos que nos alertan como un peligro inminente de “muerte”. Nuestro instinto materno, se puede alterar y reaccionar como una alergia que nos somete a una terrible sensación de frustración y desesperanza.

En este aspecto, tenemos que seguir el trabajo de autoestima y valorar lo que hacemos. Tanto la visualización creativa como las afirmaciones son una estupenda herramienta para CONFIAR y saber que la vida SIEMPRE nos provee.

LAS MANOS EN EL TRABAJO, LA MIRADA EN EL CIELO Y LOS PIES EN LA TIERRA.

Cualquier persona merece tener una buena vida, un buen sustento y cubrir las necesidades básicas. Esto debemos de entrada creerlo como un derecho divino que se nos ha concedido. Sin embargo podemos tener más que otros y menos que otros. Revisar esta área con todas sus creencias a cerca de la carencia y la abundancia es un trabajo necesario a realizar.

También aquí, debemos preguntarnos de las bondades que puede darnos una buena entrada económica y el estar en un trabajo, sea el que sea, aportando más amor en cada acción, nos daremos cuenta que por añadidura el dinero viene a nosotros para poder emplearlo en nuestras vidas y nos proporcione satisfacción. Pero el dinero que llega del estrés y del miedo, bien sabemos que solo nos deja la sensación de más vacío e incluso cuando lo tenemos, nos damos cuenta que no nos está llenando absolutamente nada.

También como en todas las áreas, existen personas que tienen más facilidad para generar ingresos que otras y va a depender de la capacidad de autoobservación que elijas hacer en esta área, la que te va indicar el camino a seguir en cuanto a confianza y también moderación.

El dinero puede también vivirse con espiritualidad. Abrirse a la posibilidad de los milagros; dar un poco de lo que tienes a alguna causa que apoyes; ahorra con el

propósito de tu corazón sabio. Agradece cada entrada sabiendo que, siempre estarás provista de lo necesario.

### >LAS AMISTADES

Muchas veces no nos damos cuenta que ya tenemos hijos. Y tratamos de mantener las mismas relaciones que teníamos antes de tenerlos. Esto puede ser bueno, pero es importante tener en cuenta que con la llegada de un hijo vienen cambios profundos y esto también refiere a nuestras amistades. Cualquier persona que busca esos espacios para que sus hijos corran, rían, crezcan, etc.; son las personas adecuadas para formar un nuevo círculo social.

También tenemos que tener una vida social que no involucre a los hijos y que nos de satisfacción como asistir a cualquier evento que nos provoque placer, crecimiento, expansión.

Mis amistades ahora son aquellas que me hacen ser mejor madre. Que de pronto me sacan de mi rutina materna y me llevan a dar una vuelta para distraerme y platicar cualquier cosa; pero que también respetan profundamente mi maternidad y aman incondicionalmente a mis hijos.

### >SALUD

Seleccionar aquellos alimentos que nos darán energía, estabilizarán nuestro sistema endocrino y nos ayuden a descansar mejor, es una tarea que requiere de mucha disciplina y de mucho amor por nosotras mismas.

Debemos tener los niveles de serotonina en su mejor estado. La serotonina nos proporciona el placer de estar vivas, de sentir que nos gusta la vida y sus acontecimientos. Debemos apoyar a este centro instintivo, que es el mejor de los médicos a que realice su labor de mantenernos preparada para cualquier eventualidad. El sistema inmunológico es sabio y hay muchas formas de mantenerlo en un alto nivel.

El estrés, una mala alimentación, el alcohol y el tabaco, nos debilitan y deprimen.

La respiración es el primer contacto de comunicación que podemos tener con esta inteligencia instintiva. Recordarnos a nosotras mismas inicia con la respiración. De ahí parten muchas variantes que podemos hacer para mantener nuestro cuerpo con placer.

**UN CUERPO SIN PLACER ES UN JARDÍN SIN CULTIVAR.**

A estas alturas podemos percatarnos de cómo cada área va entrelazándose y potencializándose, o en su defecto deteriorándose y robándose energía.

En estos tiempos el boom de los suplementos alimenticios nace porque ya no se encuentra en los alimentos la ingesta diaria que necesita nuestro organismo para responder a aquello que lo sometemos. Los alimentos tienen pesticidas, hormonas, agua contaminada y a veces resulta difícil encontrar aquellos que son orgánicos. Acudir a un nutriólogo para hacer un examen de cómo andamos por dentro y obtener recomendaciones para acrecentar nuestra energía puede ser una buena idea.

He leído muchos libros sobre nutrición y me doy cuenta como se contradicen entre sí. Pide por aquel nutriólogo que esté en una mejor escala y más actualizado, pero también tu sabes que es lo que te beneficia y qué es lo que te perjudica.

Lo más importante es que aquella alimentación que elijas, tenga un efecto de sanación en tu cerebro y todas sus conexiones se restablezcan.

Una vez más las afirmaciones, la visualización y los ejercicios para estar aquí y ahora son mágicos para el bienestar físico.

Puedes cerrar los ojos, comenzar a respirar y mandar luz dorada a cada parte de tu cuerpo, para apoyarlo, escucharlo y llevar una relación más estrecha con él.

Apapáchalo, báñalo, dale comida sana, tócalo y masajéalo. Te lo va a agradecer y va a trabajar contigo en esta larga y maravillosa vida que te espera por resolver.

Desintoxicarse de vez en cuando es muy sano. Hay personas que practican el ayuno cada determinado tiempo. Puede ser cada mes y puede ser de 3 a 7 días. Platícalo con tu nutriólogo y también existen libros que apoyan mucho este tipo de desintoxicación.

## >CONCLUSIONES

- Ser madre en soledad te reta a desarrollar capacidades dentro de ti que no podrías hacerlo de otra manera.
- Esta faceta vívida en todas sus áreas te invita a una espiritualidad consciente, donde te podrás conocer, aceptar y amar a ti misma y por lo tanto transmitir esta información a tus hij@s, multiplicándose en el espacio y en el tiempo.
- Recuerda tener un contacto visual amoroso con tus amados hijos constantemente.
- Esta, como todas las facetas se vienen a trascender y a disfrutar. Vive con emoción sus retos, toma decisiones sin miedo a equivocarte y cumple con la más alta función de una madre: enviar a un ser humano feliz al mundo.
- Se mujer, se profesional, se amante, se amada, se lo que tengas que ser y que tus hijos vean una lucha con sonrisa de oreja a oreja. Que vean que el llanto alivia cuando es bien conducido. Que sepan que los amas con toda tu alma.
- Juega con ellos y escucha sus fantasías, inventen momentos de inspiración y acérquense un poco más cada día a Dios.

AMOR AMNIOTICO ....Andrea Echeverri tiene un disco dedicado a su maternidad

HAY UN MILAGRO EN MI BARRIGA NADANDO  
Y YO EN UN BARCO MAREADA ESPERANDO

A QUE SUPERES TODO LO ADVERSO  
QUE ARMONICES EL UNIVERSO

AMOR ANTES DE LA PRIMERA VISTA  
AMOR A LA PRIMERA PATADA

AMOR...

QUIERO QUE FLUYAS COMO ARROYITO FUERA DE MÍ  
QUIERO QUE CREZCAS COMO EL RIO MAGDALENA SI

Y QUE EN TU PULSO ALLA SUBIENDA  
TU TECHO AL CIELO, AZUL TU VIVIENDA

AMOR