

Sobrellevar la aflicción y nostalgia

con autocompasión y resolución

*La aceptación de un camino*

UN PROGRAMA DE GRUPO DE APOYO DE SIETE SEMANAS PARA HABILITAR A LAS MADRES QUE HAN PERDIDO UN EMBARAZO, DADO A LUZ A UN NIÑO MUERTO, SUFRIDO LA MUERTE DE UN RECIÉN NACIDO O DE UN BEBÉ DE MENOS DE UN AÑO DE EDAD POR MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

*Aquel que tiene un POR QUÉ para vivir puede sobrellevar casi cualquier CÓMO.*

- Nietzsche

Este programa trata sobre el volver a descubrir ese POR QUÉ... y acerca de cómo vivir individual y comunitariamente para determinar el CÓMO.

Departamento de Salud  
del CONDADO DE  
DOUGLAS

Rita Paskowitz

En colaboración con el  
Departamento de Salud del  
Condado de Douglas, Omaha,  
Nebraska

Baby

**Blossoms**

Una asociación creada para  
prevenir la mortalidad infantil  
Coordinada por el Departamento  
de Salud del Condado de Douglas

Creado en 2007 • Actualizado en 2011

*Alentamos el uso y la reproducción de este material pero pedimos que se reconozca la organización Baby Blossoms Collaborative ~ El Departamento de Salud del Condado de Douglas, Omaha, NE.*

**No** puedo controlar el mundo;

**Solo** puedo controlar **cómo** reacciono al mundo.

# Índice de SANAR

Vocabulario de la portada

Introducción

La importancia del “yo”

Cómo “yo” recibo apoyo

Definiciones

Reflexión: **Cuido** de mi propia persona

Información sobre la historia inicial del día

Historia para las moderadoras

Temas semanales

Primera semana: **Inspiración**

Segunda semana: **Intención**

Tercera semana: **Identidad**

Cuarta semana: **Interpretación**

Quinta semana: **Información**

Sexta semana: **Implicación**

Séptima semana: **Iluminación**

Anexo: Reflexión “**Cuido** de mi propia persona”

Primera semana: **Cuido** de mi propia persona adoptando el bienestar en medio del quebrantamiento

Segunda semana: **Cuido** de mi propia persona creando un nuevo hábito saludable

Tercera semana: **Cuido** de mi propia persona buscando la fortaleza en el interior de mi ser

Cuarta semana: **Cuido** de mi propia persona manteniéndome activa

Quinta semana: **Cuido** de mi propia persona nutriendo mi cuerpo

Sexta semana: **Cuido** de mi propia persona adoptando hábitos de vida saludables de ahora en adelante

# Vocabulario de la portada

Las palabras en la portada y la tapa posterior de este programa se pueden usar de varias maneras. Aquí mencionamos algunas de las casi infinitas posibilidades:

- Las palabras se pueden colocar en el exterior de una carpeta que se les entrega a las participantes en la primera reunión y que se les pide que traigan a todas las sesiones.
- Las palabras se pueden colocar en la portada de un diario que se les entrega a todas las participantes en la primera reunión semanal.
- Varias de las palabras se pueden usar en letreros que se colocan en las paredes del salón donde se reúne el grupo de apoyo.
- Las participantes pueden seleccionar una palabra que describa sus sentimientos en un día en particular.
- Las participantes pueden seleccionar una palabra que describa algo que les había estado afectando la semana pasada.
- Las participantes pueden seleccionar una palabra que describa una preocupación o un temor que tengan sobre sus futuros.
- Las participantes pueden seleccionar una palabra que describa algo que les haya sorprendido, ya sea de manera positiva o negativa. Esto podría ser una persona, un sentimiento o una experiencia.
- Las participantes pueden seleccionar tres palabras; cada una debe describir cómo ellas ven su pasado, su presente y su futuro.
- Las participantes pueden seleccionar palabras que hayan sido consoladoras para ellas.
- Las participantes pueden seleccionar las palabras necesarias para describir la sensación de pérdida que sienten.
- Las participantes pueden seleccionar una palabra clave en la cual se basarán para escribir en el diario.
- Las participantes pueden seleccionar una palabra clave para cualquier tipo de actividad o proyecto creativo, que puede ser algún tipo de arte visual, música, baile, poesía o escritura.
- Las moderadoras pueden seleccionar una palabra que estimule un diálogo espontáneo.
- Las moderadoras pueden seleccionar una palabra que cambie la dirección de un diálogo.
- Las moderadoras pueden seleccionar una palabra para estimular la participación de una persona en particular y promover la conversación sobre un tema difícil en una manera indirecta que no sea amenazante.
- Las moderadoras pueden contar la historia inicial del día y pedir a las participantes que seleccionen las palabras que esta historia les haya hecho recordar.
- Las moderadoras pueden pedir a las participantes que seleccionen una palabra que les haga recordar una historia personal para comentarla con el grupo.

Si tiene su propia idea, pruébela. Recuerde que cada palabra trae a relucir una historia diferente para cada mujer. La exhortamos a que se mantenga receptiva y cree una atmósfera centrada en el permiso para estimular que se comuniquen las historias sin miedo y con amor. En las sesiones de SANAR, se entrega a cada participante un “Manual sobre la aflicción”. Las palabras se encuentran en la portada del manual y en el diario SANAR.

Podemos hacer todo lo que queramos si  
nos proponemos hacerlo.

Helen Keller

# Introducción

Esto se lee durante la primera sesión semanal y se debe colocar una copia en cada carpeta.

## **B**ienvenidas a **SOBRELLEVAR LA AFLICCIÓN Y NOSTALGIA CON AUTOCOMPASIÓN Y RESOLUCIÓN: LA ACEPTACIÓN DE UN CAMINO.**

Si se necesita de toda una aldea para criar a un niño, también se necesita de toda una aldea para sobrellevar la pena por la pérdida de un niño.

En las próximas siete semanas, este círculo se convertirá en esa aldea; es decir, una comunidad de madres que lamentan la pérdida de sus propios hijos y, por extensión, la pérdida de los hijos de las demás. Cada una de ustedes es igualmente valiosa. Al venir aquí, ustedes se están comprometiendo a mantener este círculo unido en cada una de las siete reuniones. Su presencia es necesaria para recibir lo que todas estas mujeres le pueden ofrecer y lo que usted les puede ofrecer a ellas.

Este es un grupo de apoyo; no una serie de sesiones de terapia. Por respeto a todas, las sesiones comenzarán y terminarán a tiempo. Las ausencias inevitables se deben notificar o llamar por adelantado para indicar que estarán ausentes.

### **Nosotras somos las moderadoras. No estamos aquí para:**

- Surtir medicamentos
- Dar consejos
- Interrumpirlas
- Darles un tiempo de descanso
- Componerlas
- Diagnosticarlas
- Darles órdenes
- Avergonzarlas
- Castigarlas

### **Como moderadoras, estamos aquí para permitirles:**

- Que se mantengan receptivas
- Que sean quienes realmente son, que piensen lo que piensan y sientan lo que sienten
- Que se comuniquen adecuadamente
- Que se sientan seguras de saber que lo que se dijo en este espacio permanecerá en este espacio
- Que hagan preguntas cuando no entiendan algo
- Que se mantengan calladas cuando necesiten estar calladas
- Que lloren cuando necesiten llorar
- Que se rían cuando necesiten reírse, siempre y cuando no sea a expensas de las demás
- Que estén en desacuerdo con algo que se diga de una manera que estimule el diálogo, no confrontaciones
- Que sepan que se respetarán sus sistemas de creencias espirituales al igual que los sistemas de creencias espirituales de las demás
- Que usen lo que les dé resultado y descarten lo que no dé resultado
- Que todo lo que se diga aquí, permanezca aquí
- Les pedimos que limiten el uso del celular para emergencias solamente. Les rogamos que fijen sus teléfonos en modo de “vibrar”.

Ustedes están aquí porque han sufrido una pérdida: la muerte de sus bebés. Su labor es vivir y explorar su aflicción, como una persona individual y como parte de una comunidad.

Nos sentimos honradas de que seamos parte de sus períodos de sanación.

# La importancia del "yo"

Este programa está centrado en el "yo".

- El objeto del mismo es dar a cada participante la oportunidad de explorar, participar y vivir **individualmente** además de habilitar a cada una para que sobrelleven la pérdida como solo ustedes como **individuos** pueden hacerlo.
- El recurso que usa el programa es la **interacción**, a través de historias, actividades dirigidas, diálogos y conversaciones, para crear una comunidad segura centrada en el permiso, la comprensión y la sanación.
- Los temas de las semanas comienzan con la letra "I"
  - Primera semana: **Inspiración**
  - Segunda semana: **Intención**
  - Tercera semana: **Identidad**
  - Cuarta semana: **Interpretación**
  - Quinta semana: **Información**
  - Sexta semana: **Implicación**
  - Séptima semana: **Iluminación**
- Tanto para las participantes como para las moderadoras, la verdad que rige este programa es: **No puedo controlar el mundo; solo puedo controlar cómo reacciono al mundo.**
- Entre los resultados deseados de este proceso se encuentran los siguientes:
  - La capacidad de cada participante para verse como una persona **independiente** a la hora de tomar decisiones.
  - Su comprensión de que sus **ideas** son importantes.
  - Su aceptación de que lo que ella dice y hace **influye** no solo en sí misma sino en los demás.
  - Su creencia de que es **importante** e **insustituible**.
- Hay una diferencia entre "**No puedo hoy**" y "**No puedo nunca**".
- El "yo" de cada moderadora se encuentra en su **inteligencia, intuición, imparcialidad e imaginación.**
- Las barreras al éxito de este programa son la **impaciencia, insensibilidad** y la **inacción.**

Hay que tener valor para vivir la vida. Cualquier vida.

Erica Jong

# Cómo "yo" recibo apoyo

Vivimos en una sociedad donde, en el mejor de los casos, la aflicción es un sentimiento incómodo. En el peor de los casos, la vemos como algo molesto, agobiante y demasiado difícil de sobrellevar, a menos que, por supuesto, sea nuestra aflicción. Cuando sufrimos una pérdida personal, de repente vemos la necesidad de redefinirla y nunca estamos seguros hacia dónde debemos dirigirnos o quién debe crear nuestra nueva definición.

Cuando una mujer pierde a su bebé en el vientre, no obstante, hay aún mucha más incertidumbre. ¿Qué le decimos; cómo la llamamos? La pérdida de un bebé puede incluso inmovilizarnos mentalmente y decir las tradicionales palabras: "Aún eres joven. Puedes tener otro hijo".

El programa "Sobrellevar la aflicción y nostalgia con autocompasión y resolución" no puede transformar por arte de magia las respuestas de otras personas a estas tragedias devastadoras e inconcebibles. Lo que PUEDE hacer es ofrecerles a las mujeres que viven estas pérdidas apoyo inigualable de las siguientes maneras:

- Con un programa de siete semanas como este sin costo alguno para las participantes.
- Cada semana consiste en una comida saludable, un consejo sobre salud y bienestar antes de la concepción para las mujeres, y sesiones llenas de historias, diálogos y actividades diseñadas para apoyar a las asistentes durante el proceso de aflicción y para que se encaminen a la sanación.
- Las mujeres que participan en el programa recibirán un diario con una inscripción personal en el que anotarán sus pensamientos, sentimientos y experiencias con respecto a sus respectivas aflicciones.
- Cada una de las madres tendrá una compañera de apoyo que le proveerá el transporte de ida y vuelta al grupo de apoyo y dará seguimiento a las sesiones con notas y llamadas.
- Las participantes dispondrán de cuidado para los niños durante cada una de las sesiones semanales.
- Cada mujer recibirá hojas informativas con temas que la apoyan física, emocional y socialmente.
- El grupo en sí proporciona una comunidad de compañeras a cada una de las asistentes ofreciendo así la oportunidad tanto de dar como de recibir apoyo.
- La importancia vital de crear metas realistas que se puedan lograr se recalca y practica cada semana.
- Se alienta a que las mujeres cuenten sus historias para así convalidar sus experiencias y habilitarlas para hacer los cambios necesarios que promuevan la sanación.
- Las sesiones semanales son un refugio seguro donde cada mujer puede lidiar con sus emociones sin temor a ser juzgadas ni a recriminaciones.

El programa "Sobrellevar la aflicción y nostalgia con autocompasión y resolución" puede cambiar la vida de toda persona que participe en él, desde las asistentes hasta las moderadoras, hasta las "Huggers" o ayudantes. El único requisito es tener el corazón abierto, la mente abierta y reconocer que al dar apoyo, recibimos apoyo también.

Para qué vivimos si no es para que la vida sea menos difícil para todos.

George Eliot

# Definiciones

## **DUELO**

Proceso entero de anticipación, muerte y adaptación después de una pérdida significativa.

## **HABILITACIÓN PERSONAL**

Creencia en los derechos y las capacidades de una persona para tomar decisiones importantes de la vida.

## **MODERADORA**

Persona capacitada para orientar, dar permiso y establecer límites a los miembros de un grupo de apoyo.

## **AFLICCIÓN**

Pensamientos, sentimientos y comportamientos después de una pérdida significativa.

## **ABORTO ESPONTÁNEO**

Pérdida de un embarazo antes de las 20 semanas de gestación, sin señales de vida.

## **LUTO**

Expresión externa de la aflicción, según las influencias de la cultura y la tradición.

## **MUERTE NEONATAL**

Pérdida de un bebé dentro de los primeros 28 días de vida.

## **MUERTE PERINATAL**

Comprende muchos tipos de pérdida asociados con la fertilidad, como la muerte embriónica, el aborto espontáneo, el aborto diferido, la muerte fetal y la muerte neonatal.

## **SALUD ANTES DE LA CONCEPCIÓN**

Salud de una mujer antes del primer embarazo y entre cada embarazo.

## **NACIMIENTO DE UN NIÑO MUERTO**

Muerte de un feto entre la vigésima semana del embarazo y el nacimiento.

## **SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE**

Muerte repentina de un bebé menor de un año que no se puede explicar después de una investigación minuciosa del caso.

## **GRUPO DE APOYO**

Grupo de personas que enfrenta dolor debido a un cambio significativo en la vida.

Ninguna vida es tan difícil que no se puede mejorar con  
la manera en que la enfrentemos.

Ellen Glasgow



# Reflexión:

## Cuido de mi propia persona...

**D**espués de la pérdida de un hijo —ya sea que haya ocurrido durante el embarazo o después del nacimiento del bebé— con frecuencia no se le da mucha atención a la salud física y emocional de la madre. Decidida a llenar sus brazos vacíos, no obstante, la mujer muchas veces se lanza a tener otro embarazo y nunca considera si está lista para un bebé ni entiende los comportamientos que pueden ponerla a ella o al siguiente embarazo en peligro.

Este programa estimula a las participantes a reconocer plenamente la aflicción que sienten —valorar la vida que se perdió y apreciar la vida que aún permanece— mientras promueve una sensación de bienestar total y la habilitación personal de la persona.

### **Reflexión: “Cuido de mi propia persona”**

El proceso del grupo de apoyo “Sobrellevar la aflicción y nostalgia con autocompasión y resolución” (SANAR) es diferente en el sentido de que ofrece una sesión interactiva durante una comida —a la que llamamos “Reflexión”— antes de que comience la reunión del grupo de apoyo. Cada sesión de Reflexión consiste en una cena de 30 minutos donde se comunica un mensaje educativo e interactivo sobre la salud antes de la concepción, o el bienestar de la mujer y la planificación familiar. Durante la fase inicial de pérdida y posiblemente durante varios meses en el futuro, la mujer puede negar sus propias necesidades de salud. Como parte de SANAR, se les estimula a las mujeres a cuidar de su salud física, mental y espiritual. Este también es un momento importante para que la mujer considere si está lista para tener otro bebé y demorar un embarazo hasta que haya logrado un estado de salud óptimo o una sensación de “bienestar total”.

Tener un estado de salud óptimo puede mejorar la probabilidad de la mujer de tener un embarazo saludable y un nacimiento saludable. Las mujeres que echan de menos al bebé que falleció pueden quedar embarazadas demasiado pronto después de la pérdida del bebé. A través de este programa, se les habilita a las mujeres a dedicar un tiempo para entender sus necesidades personales como parte del proceso de aflicción dentro de un contexto de la salud completa. Es de suma importancia que la mujer entienda los comportamientos relacionados con la salud que la pueden poner a ella o al próximo embarazo en peligro.

Durante la cena, se presenta el concepto “**Cuido de mi propia persona**” de esa semana. Todas las sesiones de las comidas se centran en la salud antes de la concepción o en el bienestar de la mujer. El bienestar de la mujer es una parte vital de la recuperación durante el proceso de aflicción.

*Primera semana:* **Cuido de mi propia persona adoptando el bienestar en medio del quebrantamiento**

*Segunda semana:* **Cuido de mi propia persona creando un nuevo hábito saludable**

*Tercera semana:* **Cuido de mi propia persona buscando la fortaleza en el interior de mi ser**

*Cuarta semana:* **Cuido de mi propia persona manteniéndome activa**

*Quinta semana:* **Cuido de mi propia persona nutriendo mi cuerpo**

*Sexta semana:* **Cuido de mi propia persona adoptando hábitos de vida saludables de ahora en adelante**

Consulte el Anexo para ver el contenido semanal de **Reflexión** en la página 32.

# Información sobre la historia inicial del día

**D**espués de realizar el ritual semanal, la sesión comenzará con una historia muy breve. El objetivo de estas historias es proporcionar un tema central en el cual se centrará la reunión de esa semana. Estas historias dan lugar a diálogos y actividades que les enseñan a las participantes a encaminarse a la sanación.

Estas historias se han seleccionado para sus lecciones inherentes y por la duración de las mismas. Se deben contar, no LEER. Leer de un papel o incluso de una tarjeta de notas coloca una barrera entre la oradora y la persona que la escucha. Este programa trata sobre cómo romper esas barreras y crear una comunidad. Trata sobre la conexión. Y las conexiones se logran más fácilmente con el contacto visual; es decir, **hablando** y no **leyendo**.

Esto *no* quiere decir que la moderadora debe **memorizarse la historia al pie de la letra** y después **recitarla tal y como es**.

Entonces, ¿cómo la aprende?

Esta es la manera mejor (o “más fácil”):

- Se lleva la historia a algún sitio alejado de los oídos del resto del mundo.
- Lee la historia en voz alta tantas veces como sea necesario para asegurarse de captar bien los detalles.
- Cuenta la historia a alguien que esté dispuesto a escucharla para conocer los comentarios de esa persona y sentirse más segura de cómo la cuenta.

Algunas cosas para mantener en cuenta:

- Si bien es importante adoptar la historia como si fuera suya, no se deben agregar detalles innecesarios para complicar la historia ni confundir su significado. Las historias son sencillas y directas. Por eso son tan poderosas.
- No todos quienes la escucha la entienden exactamente de la misma manera. Las moderadoras se pueden sorprender del significado que pueden adquirir algunas participantes de la historia. No hay un solo significado correcto para ninguno de estos relatos. Las diferencias en la interpretación pueden dar una idea de la manera en que una persona se siente o su situación en particular mientras fomenta un diálogo fascinante y revelador.
- Comenzar cada sesión modelando una buena narración da a las participantes un ejemplo a seguir y contribuye a habilitarlas para que cuenten sus propias historias.

Recuerde que nadie ha oído la historia anteriormente por lo que no tiene que temer contarla mal. La moderadora solo tiene que contar la historia con confianza y la historia se adaptará a ella y a las personas que la escuchan. Al final de cada sesión, cada una de las participantes recibirá la historia inicial del día para el “Manual sobre la aflicción”.

Comienza a ser lo quieras *ahora mismo*.

**Marie Beynon Ray**

# Historia para las moderadoras

## CUÉNTSELO A LAS PAREDES

*Un cuento de los tames*

Una viuda pobre vivía con sus dos hijos y sus dos nueras.

Los cuatro la regañaban y la trataban mal todo el día.

La viuda no tenía a quien contarle sus infortunios.

A medida que se tragaba su pesar...

fue engordando cada vez más.

Sus hijos y nueras encontraron ahora otra manera de ridiculizarla.

Se burlaban de ella por ponerse más gorda cada día...

y le pidieron que comiera menos.

Un día –

cuando todos se habían ido de la casa a algún lugar–

la viuda salió de la casa lamentando su miseria...

Y se encontró caminando fuera de la aldea.

Entonces encontró una vieja casa abandonada.

La casa estaba en ruinas y no tenía techo.

La viuda entró...

y de repente se sintió más sola y miserable que nunca antes.

Se dio cuenta que ya no podía tragarse la miseria en la que vivía.

Tenía que contárselo a alguien.

Comenzó a dar quejas de su primer hijo...

Se las dijo a la pared frente a ella.

Cuando terminó...

la pared se cayó con el peso de su desgracia...

y se desmoronó toda sobre el piso.

El cuerpo de la viuda se sintió más liviano también.

Entonces se dirigió a la segunda pared...

Y le contó todas sus desgracias con respecto a la esposa de su primer hijo.

Para abajo se fue esa pared...

Y la viuda se sintió más liviana aún.

La viuda tumbó la tercera pared con el relato de su segundo hijo...

Y la cuarta pared restante se vino abajo también...

con las quejas sobre su segunda nuera.

Parada entre las ruinas...

entre los ladrillos y los escombros...

sintió que su estado de ánimo era mejor...

y más liviana de cuerpo también.

Se miró entonces...

Y se dio cuenta de que en efecto había perdido todo el peso...

que había adquirido de su desdicha.

Entonces, regresó a casa.

La miseria es una enfermedad contagiosa.

Martha Graham

# Temas semanales

*Primera semana*    **I**NSPIRACIÓN/¿Por qué **estoy** aquí?

*Segunda semana*    **I**NTENCIÓN/¿Dónde **estoy**?

*Tercera semana*    **I**DENTIDAD/¿Quién soy **yo**?

*Cuarta semana*    **I**NTERPRETACIÓN  
¿Cómo **entiendo** esto?

*Quinta semana*    **I**NFORMACIÓN  
¿Qué **hago** con lo que **sé**?

*Sexta semana*    **I**MPLICACIÓN  
¿A dónde me **dirijo** desde aquí?

*Séptima semana*    **I**LUMINACIÓN/Habilitación personal  
Sesión para los familiares y las amistades

No hay atajos a donde valga la pena ir.

Beverly Sills

# Primera semana

# INSPIRACIÓN

## MATERIALES

- Una etiqueta con el nombre ya lista para cada miembro
- Corazones de piedra en un tazón. Deben haber varios de ellos ya que cada participante tendrá uno cada semana
- Una vela para cada miembro del grupo
  - Una vela en forma de pilar de larga duración y que aún se pueda usar cuando terminen las sesiones del grupo de apoyo
  - La vela no debe tener fragancia en caso de que alguien tenga alergias
  - De un color cálido y neutral, como color marfil
- Una base o portavelas para cada vela
- Un implemento para escribir que se adhiera a la base de la vela o del portavelas
- Fósforos/Encendedor

NOTA: Las portavelas preparadas con sus velas dentro de ellas se usarán todas las semanas y se deben llevar a casa después de la sesión final.

- Un diario con inscripción y una pluma para cada miembro del grupo
- Una carpeta para cada miembro del grupo
- DVD de la historia de Freddie
- “Manual sobre la aflicción” de SANAR
- Hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción”

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- En el centro del círculo, debe haber una mesa con los materiales para hacer un portavelas (junto con una vela) para cada participante.
- Las carpetas y los diarios se deben colocar cerca de una moderadora.

## BIENVENIDA DE LA PRIMERA SEMANA

- A medida que llegan las participantes, las moderadoras deben saludarlas afectuosamente y entregarles una etiqueta con el nombre junto con un pequeño corazón de piedra que puedan sostener en la mano.
- Todas se deben sentar en una silla en el círculo.
- Las moderadoras deben darle la bienvenida al grupo entero con la siguiente declaración (que también se encuentra en la carpeta de cada participante).

**B**ienvenidas a SOBRELLEVAR LA AFLICCIÓN Y NOSTALGIA CON AUTOCOMPASIÓN Y RESOLUCIÓN: LA ACEPTACIÓN DE UN CAMINO.

Si se necesita de toda una aldea para criar a un niño, también se necesita de toda una aldea para sobrellevar la pena por la pérdida de un niño.

En las próximas siete semanas, este círculo se convertirá en esa aldea, es decir, una comunidad de madres que lamentan la pérdida de sus propios hijos y, por extensión, la pérdida de los hijos de las demás. Cada una de ustedes es igualmente valiosa. Al venir aquí, ustedes se están comprometiendo a mantener este círculo unido en cada una de las siete reuniones. Su presencia es necesaria para recibir lo que todas estas mujeres le pueden ofrecer y lo que usted les puede ofrecer a ellas.

Este es un grupo de apoyo; no una serie de sesiones de terapia. Por respeto a todas, las sesiones comenzarán y terminarán a tiempo. Las ausencias inevitables se deben notificar o llamar por adelantado para indicar que estarán ausentes.

Nosotras somos las moderadoras. No estamos aquí para:

# Primera semana

# INSPIRACIÓN

- Surtir medicamentos
- Diagnosticarlas
- Interrumpirlas
- Dar consejos
- Darles órdenes
- Avergonzarlas
- Darles un tiempo de descanso
- Castigarlas
- Componerlas

Como moderadoras, estamos aquí para permitirles:

- Que se mantengan receptivas
- Que sean quienes realmente son, que piensen lo que piensan y sientan lo que sienten
- Que se comuniquen adecuadamente
- Que se sientan seguras de saber que lo que se dijo en este espacio permanecerá en este espacio
- Que hagan preguntas cuando no entiendan algo
- Que se mantengan calladas cuando necesiten estar calladas
- Que lloren cuando necesiten llorar
- Que se rían cuando necesiten reírse, siempre y cuando no sea a expensas de las demás
- Que estén en desacuerdo con algo que se diga de una manera que estimule el diálogo, no confrontaciones
- Que sepan que se respetarán sus sistemas de creencias espirituales al igual que los sistemas de creencias espirituales de las demás
- Que usen lo que les dé resultado y descarten lo que no dé resultado

Ustedes están aquí porque han sufrido una pérdida: la muerte de sus bebés. Su labor es vivir y explorar su aflicción, como una persona individual y como parte de una comunidad.

Nos sentimos honradas de que seamos parte de sus períodos de sanación.

## CONTINÚA LA BIENVENIDA DE LA PRIMERA SEMANA

- La moderadora explica que la sesión semanal comenzará con una historia inicial del día.
- Se cuenta la historia SILENCIO Y NOSTALGIA de la manera siguiente.

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

*SILENCIO Y NOSTALGIA de Rita Paskowitz*

**H**abía una vez un lugar de silencio y nostalgia:

Una aldea entera que compartía el dolor de la pérdida de un miembro de la aldea...  
sin darle nunca un nombre a esa pérdida.

Era como si el sol...

se hubiera ocultado permanentemente detrás de una montaña...

y dejara a la aldea en la penumbra...

Hasta que los niños crecieron y llegaron a ser adultos...

sin ver nunca a nadie sonreír.

# Primera semana

# INSPIRACIÓN

La gente caminaba mirando hacia abajo...  
Se pasaban entre sí sin reconocer la presencia de nadie...  
ni siquiera a la de sí mismos.

Y el único sonido que se oía...  
era el susurro del viento...  
cuando moldeaba esa pérdida en forma de palabras...  
entendida solo por los árboles...  
porque los pobladores no creían...  
que las palabras se podían comunicar.

Pero un día...  
sentada debajo de un viejo roble...  
una mujer vieja  
sin hijos...  
sola...  
y perdida en el murmullo de su mente,  
oyó su secreto a través del crujido las hojas.

“Madre...”  
dijo la voz del bebé...  
que había muerto en su vientre.  
“Yo lo sé, madre...  
Y yo te amo también”.

## PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con qué o con quién se identifican en la historia?
- ¿Cuál es la importancia de decir las cosas en voz alta?
- ¿Qué de su vida se debe decir en voz alta, ya sea que lo digan ustedes o lo digan los demás?

## PRIMERA ACTIVIDAD: ROMPIMIENTO DEL SILENCIO/COLOCACIÓN DE NOMBRES

- Hay un momento de silencio.
- Se le entrega a cada mujer una vela, un portavelas y un implemento para escribir.
- La moderadora invita a cada participante a escribir el nombre de su hijo en un lado del portavelas de la manera tan sencilla o elaborada que desee y su propio nombre en el otro lado.
- Después de que todas hayan realizado la tarea, la moderadora explica que cada participante podrá presentarse primero por su propio nombre y después como la madre del niño cuyo nombre escribió en el portavelas a medida que enciende su vela.
- Una por una, cada mujer enciende su vela y permite que esta permanezca encendida durante la sesión.
- Si fuera adecuado, la moderadora pregunta a las participantes si alguna tiene una historia que desea comentar sobre el nombre del bebé.

# Primera semana

# INSPIRACIÓN

## SEGUNDA ACTIVIDAD: HISTORIA DE FREDDIE (DVD)

- ¿Cuál creen que es el mensaje de la historia de Freddie?
- ¿Con qué o con quién se identifican en la historia?
- ¿Qué han aprendido sobre el camino de la vida de Freddie que pueda ayudarlas con sus propios caminos actuales?

## TERCERA ACTIVIDAD: PRESENTACIÓN DE LOS DIARIOS, USO DE LOS DIARIOS Y EL “MANUAL SOBRE LA AFLICCIÓN” DE SANAR

Nota: Los diarios tendrán las “Palabras de la portada” en el exterior de los mismos. Cada diario tendrá la siguiente inscripción personalizada:

Estas son las palabras y los pensamientos privados de

\_\_\_\_\_  
(Nombre de la participante)

Madre de

\_\_\_\_\_  
(Nombre del bebé)

- Moderadora: Cada una tiene un diario inscrito personalmente (junto con una pluma o un lápiz especial) que puede conservar. El diario es para su uso propio y no es para compartirlo con otras personas a menos que ustedes decidan hacerlo. Pueden usarlo para anotar sus pensamientos y sentimientos sobre su pérdida, para lo que sucede en este grupo o para cualquier otra cosa que les resulte importante durante este período de aflicción y sanación. Si no se sienten cómodas haciendo estas anotaciones, siéntanse en libertad de usar este diario para dibujar, hacer garabatos o pegar imágenes, artículos u otros documentos importantes y recuerdos que tengan un significado especial para ustedes en el proceso de bienestar total y autoaceptación. Las palabras en la portada del diario y en varias de sus páginas están allí para inspirarlas mientras hacen sus anotaciones, para los diálogos en grupo y solo para que sepan que no están solas.
- Moderadora: Con las palabras en la portada del diario, busquen la palabra o las palabras que mejor describa o describan cómo se sienten al estar hoy aquí y comuniquen su respuesta —si es posible, en forma de una historia— al grupo.

## RITUAL DE CLAUSURA DE LA PRIMERA SEMANA

- Al final de la sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela y, ya sea en voz alta o en silencio, pida un deseo por su hijo o le diga cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente diga una oración por su hijo. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de la sesión del primer grupo. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y, quizás, le dice buenas noches a su hijo.

## TAREA PARA LA CASA

- Entregar las hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR.

Si nunca has sentido miedo ni vergüenza ni dolor, quiere decir que nunca te has arriesgado a nada.

Julia Sorel



# Segunda semana

# INTENCIÓN

## MATERIALES

- Etiquetas con el nombre
- Corazones de piedra
- Pañuelos de papel y canastos de basura
- Marcadores
- Tablero grande de papel
- Hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR
- Notitas adhesivas/Plumas
- Portavelas y fósforos
- Cámara
- Punto central de la intención

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- Cerca de la silla de la moderadora, debe haber un tablero grande de papel.
- Debe haber una mesa con los portavelas que prepararon las participantes.

## RITUAL DE APERTURA SEMANAL

- A medida que llegan las participantes, las moderadoras deben saludarlas afectuosamente y entregarles una etiqueta con el nombre junto con un pequeño corazón de piedra que puedan sostener en la mano.
- Después de que todas hayan llegado y se hayan unido al círculo, cada mujer debe pararse frente a su vela.
- Mientras la enciende, debe presentarse primero por su propio nombre y luego como la madre del niño a quien le dedicó la vela.

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

*Una historia tradicional*

Mientras paseaba en caballo por su reinado, el rey notó algo extraño. Por cada establo que pasaba, había un blanco de tiro con una flecha clavada en el mismo centro.

“Debo saber cuál es el secreto de este gran arquero”, dijo a su escudero. “¡Busquen al hombre y tráiganmelo de inmediato!”.

Para asombro del rey, el escudero regresó con un niño pequeño.

“¡No puede ser!”, exclamó el rey. “¿Cómo es posible que este niño acertara a tirar la flecha en el mismo centro cada vez?”.

“Es sencillo”, respondió el joven, y en eso tiró una flecha en una pared blanca y pintó un blanco de tiro alrededor de ella.

## PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con qué o con quién se identifican en la historia?
- ¿Quién está creando el centro de **SUS** blancos de tiro?
- ¿Cuál sería el centro de **SUS** blancos de tiro?

## PRIMERA ACTIVIDAD: ¿CUÁL SERÍA EL CENTRO DE SU BLANCO DE TIRO?

- En una hoja de un tablero grande de papel, la moderadora pide a las participantes que la ayuden a crear el “Punto central de la intención” para este grupo de apoyo de manera que la meta final sea la sanación y la habilitación personal.

# Segunda semana

# INTENCIÓN

## DIÁLOGO: ¿QUÉ ESTÁ BLOQUEANDO EL CENTRO DE SU BLANCO DE TIRO?

Nota: La moderadora estará anotando lo que se dice en una hoja del tablero para usarlo como puntos de referencia en este diálogo.

- ¿Qué le está impidiendo llegar al centro de **su** blanco de tiro?
- ¿Cuáles de esos impedimentos provienen de otras fuentes; por ejemplo, personas, la sociedad, sistema de creencias, etc.?
- ¿Cuáles de estos se los ha impuesto usted misma?
- Como individuo, ¿qué puede hacer razonablemente AHORA MISMO para acercarse más al centro de **su** blanco de tiro?
- Como grupo, ¿qué pueden hacer razonablemente AHORA MISMO para acercarse más al centro del blanco de tiro?
- ¿Qué recursos necesitan como ayuda para llegar allí?
- Pida a las participantes que escriban una o dos metas personales en una notita adhesiva y que la coloquen en el Punto central de la intención.

## DIÁLOGO: ¿DE QUÉ OTRAS MANERAS PODEMOS USAR EL CENTRO DEL BLANCO DE TIRO?

- Para establecer las metas del taller de trabajo.
- Para reconocer la proximidad de una persona en torno a alcanzar esta meta.
- Para ver dónde se encuentran las demás en relación a lograr sus respectivas metas.
- Para reconocer la posibilidad de un cambio o progreso.
- Para participar en una actividad real dirigida a establecer una meta.

## SEGUNDA ACTIVIDAD: USO DE LOS DIARIOS PARA DAR SEGUIMIENTO A NUESTRAS METAS

- Se pide a cada participante que escriba o dibuje en su diario una meta que pueda lograr antes de la próxima reunión. No necesariamente tiene que ser una meta importante. Solo debe ser ALGO que la acerque más a su sanación o habilitación personal; por ejemplo, comerse un buen desayuno todos los días, llamar a una amiga si se siente triste o darse la libertad de llorar en lugar de quedarse con el dolor adentro.
- Puede incluir una lista de todos los “recursos” que sugiera el grupo.

NOTA: Esta actividad de escribir en el diario se debe hacer todas las semanas asegurándose de evaluar el progreso en la siguiente sesión y de establecer otra meta.

## RITUAL DE CLAUSURA SEMANAL

- Al final de la sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela y, ya sea en voz alta o en silencio, pida un deseo por su hijo o le diga cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente diga una oración por su hijo. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de esta sesión en grupo. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y, quizás, le dice buenas noches a su hijo.

# Segunda semana

# INTENCIÓN

## ACTIVIDAD DEL CENTRO DEL BLANCO DE TIRO

- Antes de irse del salón, cada participante debe mover su nombre al lugar adecuado en el Punto central de la intención para ilustrar cualquier cambio en su progreso.
- Al entrar al salón cada semana, las participantes deben mover su nombre al lugar adecuado en el Punto central de la intención para ilustrar cualquier cambio en su progreso.

## TAREA PARA LA SIGUIENTE SESIÓN:

Se les pide a las participantes que traigan algo de sus bebés para comentarlo con el grupo en la siguiente reunión. Puede ser una fotografía, una prenda de vestir, un juguete o una historia o un cuento, lo que sea adecuado para validar su experiencia como la madre del niño.

## TAREA PARA LA CASA

- Entregar las hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR.
- Usar la actividad del centro del blanco de tiro para establecer una meta personal.
- Animar a las participantes a que dibujen el centro de un blanco de tiro en sus diarios para dar seguimiento a su progreso semanal.

Una de las fuentes de orgullo de ser humano es la capacidad de sobrellevar frustraciones presentes por el bien de un propósito mayor.

**Helen Merrell Lynd**

# Tercera semana

# IDENTIDAD

## MATERIALES

- Etiquetas con el nombre
- Corazones de piedra
- Pañuelos de papel y canastos de basura
- Punto central de la intención
- Portavelas y fósforos
- Hojas grandes de papel en blanco
- Marcadores de colores
- Cinta adhesiva
- Superficie plana para colocar dibujos
- Cámara
- Hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- Un tablero grande en blanco con marcadores debe estar cerca de la silla de la moderadora.
- Debe haber una mesa con los portavelas que prepararon las participantes.
- Debe haber una superficie plana donde cada participante pueda dibujar.

## RITUAL DE APERTURA SEMANAL

- A medida que llegan las participantes, las moderadoras deben saludarlas afectuosamente y entregarles una etiqueta con el nombre junto con un pequeño corazón de piedra que puedan sostener en la mano.
- Cada participante coloca su nombre en el punto adecuado del Punto central de la intención antes de unirse al círculo, para mostrar el progreso o los reveses.
- Después de que todas hayan llegado y se hayan unido al círculo, cada mujer debe pararse frente a su vela.
- Mientras la enciende, debe presentarse primero por su propio nombre y luego como la madre del niño a quien le dedicó la vela.

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

### *Una historia tradicional*

Un hombre encontró un huevo de águila y lo puso en el nido de una gallina en el patio. El aguilucho salió del huevo junto con una cría de pollitos y creció con ellos.

Toda su vida, el águila hizo lo que las gallinas y los gallos del patio hacían, ya que pensaba que era uno de ellos. Escarbaba en la tierra en búsqueda de lombrices e insectos. Cacareaba como los demás. Y aleteaba sus alas para volar a unos pocos pies en el aire.

Los años pasaron y el águila envejeció. Un día, vio a un ave majestuosa volar muy arriba sobre él en el cielo despejado. Se desplazaba con gran majestuosidad por las fuertes corrientes de viento manteniendo el ritmo con sus poderosas alas doradas.

El viejo águila lo miró con admiración. “¿Quién es ese?”, preguntó. “Ese es el águila, el rey de las aves”, dijo su vecino. “Él pertenece al cielo. Nosotros pertenecemos a la tierra porque somos gallinas y gallos”.

El águila vivió y murió como un gallo, porque eso era lo que se creía que era.

# Tercera semana

# IDENTIDAD

## PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con qué o con quién se identifican en la historia?
- ¿Quién decide la persona que ustedes realmente son, para otras personas?
- ¿Quién decide la persona que ustedes realmente son, para ustedes?
- ¿Qué pueden hacer para “desplazarse con gran majestuosidad” en lugar de solo “aletear” sus alas y volar “a unos pocos pies en el aire”?

## PRIMERA ACTIVIDAD/DIÁLOGO: ¿POR QUIÉN NOS SENTIMOS AFLIGIDAS?

- La moderadora repasa la tarea de la última semana:  
**Se les pide a las participantes que traigan algo de sus bebés para comentarlo con el grupo en la siguiente reunión. Puede ser una fotografía, una prenda de vestir, un juguete o una historia o un cuento, lo que sea adecuado para validar su experiencia como la madre del niño.**
- Se les invita a todas a responder a la tarea lo mejor que puedan y a comentar lo que hayan traído en cualquier forma.
- La moderadora —refiriéndose a la historia inicial de la semana y a los artículos que se acaban de mostrar— promueve un diálogo dirigido al derecho de cada mujer a decidir y definir quién realmente es ella y el hijo por quien se siente apenada.

## SEGUNDA ACTIVIDAD/DIÁLOGO: CÓMO ESTABLECER Y LOGRAR LAS METAS

- Se les pide a las participantes que notifiquen su progreso en torno a lograr las metas establecidas en la sesión de la última semana, y comenten lo que funcionó y lo que no funcionó.
- Se establecen nuevas metas en los diarios para la reunión de la siguiente semana.

## RITUAL DE CLAUSURA SEMANAL

- Al final de la sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela y, ya sea en voz alta o en silencio, pida un deseo por su hijo o le diga cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente diga una oración por su hijo. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de esta sesión en grupo. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y, quizás, le dice buenas noches a su hijo.
- Antes de irse del salón, cada participante debe mover su nombre al lugar adecuado en el Punto central de la intención para ilustrar cualquier cambio en su progreso.
- Se les anima a las participantes a que traigan cualquier canción en un CD que les gustaría añadir al CD de SANAR: “Música de SANAR para inspirar e iluminar el espíritu”. Recibirán el CD de SANAR en la séptima sesión.

## TAREA PARA LA CASA

- Entregar las hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR. Dar a cada participante el poema de la mariposa.

Quando dejamos de soñar, morimos.

Emma Goldman

# La mariposa

La aflicción es como el proceso de la  
mariposa.

La diferencia es que otras personas pueden  
ayudarnos cuando atravesamos dificultades.

Necesitamos liberarnos, pero esto lleva  
tiempo.

No tenemos que hacerlo solas como lo hace  
la mariposa; pero en última instancia, la  
responsabilidad es nuestra.

Tenemos que llorar la pena, sentir dolor,  
llorar, sentir ira y luchar para liberarnos del  
capullo de la aflicción.

Y un día surgimos –semejantes a una bella  
mariposa– como una persona más fuerte,  
una persona más compasiva, una persona  
más comprensiva.

De Eunice Brown

# Cuarta semana

# INTERPRETACIÓN

## MATERIALES

- Etiquetas con el nombre
- Corazones de piedra
- Pañuelos de papel y canastos de basura
- Punto central de la intención
- Portavelas y fósforos
- Tablero grande de papel y marcadores
- Cámara
- Hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- El Punto central de la intención está accesible.
- Debe haber una mesa con los portavelas que prepararon las participantes.
- Cerca de la silla de la moderadora, debe haber un tablero grande de papel sobre una base.

## RITUAL DE APERTURA SEMANAL

- A medida que llegan las participantes, las moderadoras deben saludarlas afectuosamente y entregarles una etiqueta con el nombre junto con un pequeño corazón de piedra que puedan sostener en la mano.
- Cada participante coloca su nombre en el punto adecuado del Punto central de la intención antes de unirse al círculo, para mostrar el progreso o los reveses.
- Después de que todas hayan llegado y se hayan unido al círculo, cada mujer debe pararse frente a su vela.

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

*Origen desconocido*

**H**abía una vez un hombre que lograba todo lo que se proponía. Tenía una esposa y una familia amorosas y un trabajo que lo había hecho famoso. Y sin embargo, aún así no era feliz.

“Quiero conocer la Verdad”, le dijo a su esposa.

“Entonces ve a buscarla”, le respondió. “Después de que lo pongas todo en mi nombre, por supuesto”.

Y así lo hizo.

En su cruzada por encontrar la Verdad, buscó por todas partes; subió colinas y bajó a los valles; en pequeñas aldeas y en grandes ciudades; por la costa del vasto mar, por los oscuros y nefastos desechos y en campos llenos de exuberantes flores. Buscó por días y por semanas y por meses.

Y entonces un día, en la cima de una montaña dentro de una cueva, la encontró.

La Verdad era una mujer muy anciana con un solo diente en la cabeza. Tenía tres mechones de cabello grasoso que le llegaba a los hombros. La piel de su rostro era tan seca y oscura que parecía pergamino viejo, estirada y delgada sobre sus prominentes pómulos.

Pero cuando le hizo una señal con una mano rígida por la edad, en una voz baja, lírica y pura, supo entonces que había encontrado a la Verdad.

Se quedó un año y un día con ella, y aprendió todo lo que le enseñó. Y cuando pasó un año y un día, se paró en la entrada de la cueva, listo para regresar a casa.

# Cuarta semana

## INTERPRETACIÓN

“Mi señora Verdad”, le dijo, “me has enseñado tanto. Debo hacer algo por ti antes de partir.

La Verdad inclinó la cabeza hacia un lado y consideró la proposición. Entonces levantó uno de sus viejos dedos.

### PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con cuál personaje se identifican?
- ¿Con qué verdades desagradables están teniendo que lidiar con respecto a su pérdida?

### PRIMERA ACTIVIDAD: COMPOSICIÓN DE UNA CARTA

La moderadora actuará como “escribana” anotando las sugerencias de las participantes en una hoja del tablero grande de papel.

#### PRIMERA PARTE

- Las participantes trabajan en grupo para escribir una carta a las personas que no entienden las verdades desagradables de la pérdida de sus bebés.
- Se pueden usar las palabras de la portada para generar algunas ideas.

#### SEGUNDA PARTE

- Las participantes trabajan en grupo para escribir una carta a otras mujeres que enfrentan pérdidas semejantes, con sugerencias sobre cómo lidiar con dicha pérdida y con esas verdades desagradables.
- NOTA: Esta actividad también se puede hacer individualmente, es decir, cada mujer puede crear su propia carta y después comentarla con el grupo.

### DIÁLOGO DE LA SEGUNDA ACTIVIDAD: CÓMO ESTABLECER Y LOGRAR LAS METAS

- Se les pide a las participantes que notifiquen su progreso en torno a lograr las metas establecidas en la sesión de la última semana, y comenten lo que funcionó y lo que no funcionó.
- Se establecen nuevas metas en los diarios para la reunión de la siguiente semana.
- ¿Qué recursos han adquirido para lograr la meta de bienestar total?

### RITUAL DE CLAUSURA SEMANAL

- Al final de la sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela y, ya sea en voz alta o en silencio, pida un deseo por su hijo o le diga cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente diga una oración por su hijo. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de esta sesión en grupo. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y, quizás, le dice buenas noches a su hijo.
- Antes de irse del salón, cada participante debe mover su nombre al lugar adecuado en el Punto central de la intención para ilustrar cualquier cambio en su progreso.

### TAREA PARA LA CASA

- Entregar las hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR.

Nadie nos puede hacer sentir inferiores sin nuestro permiso.

**Eleanor Roosevelt**



# Quinta semana

# INFORMACIÓN

## MATERIALES

- Etiquetas con el nombre
- Corazones de piedra
- Pañuelos de papel y canastos de basura
- Punto central de la intención
- Tablero grande de papel y marcadores
- Portavelas y fósforos
- Papel, lápices y borradores
- Cámara
- Hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- El Punto central de la intención está accesible.
- Debe haber una mesa con los portavelas que prepararon las participantes.
- Cerca de la silla de la moderadora, debe haber un tablero grande de papel sobre una base.
- Debe haber una superficie plana sobre la cual las participantes puedan crear una línea de tiempo de la pérdida.

## RITUAL DE APERTURA SEMANAL

- A medida que llegan las participantes, las moderadoras deben saludarlas afectuosamente y entregarles una etiqueta con sus nombres para que la usen en cada sesión junto con un pequeño corazón de piedra que puedan sostener en la mano.
- Cada participante coloca su nombre en el punto adecuado del Punto central de la intención antes de unirse al círculo, para mostrar el progreso o los reveses.
- Después de que todas hayan llegado y se hayan unido al círculo, cada mujer debe pararse frente a su vela.

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

### *Una historia budista*

**H**ace muchos años en la India, una mujer joven dio a luz a un niño. Amaba a su bebé tanto como a la vida misma, pero el bebé se enfermó y entonces murió. La madre se negó a aceptar su muerte y les rogó a todos los curanderos de su aldea que le dieran una poción, un encanto o un tónico; cualquier cosa que le devolviera la vida a su hijo.

Por fin llegó, gimiendo y llorando, adonde estaba Buda. Buda miró al niño muerto y después asintió con la cabeza mirando a la madre. “Sí”, le dijo. “Te puedo hacer una poción para que este niño vuelva a la vida, pero el ingrediente que se requiere es muy difícil de conseguir”.

“No se preocupe”, le prometió la madre. “Yo lo encontraré”.

“Tráeme una semilla de mostaza”, le dijo a la madre.

“Un semilla de mostaza”, interrumpió la madre. “¡Eso es fácil!”.

“Una semilla de mostaza de una casa que no haya conocido la muerte”, continuó Buda.

La mujer se dirigió apresuradamente a la casa más cercana. Allí pidió una semilla de mostaza y los habitantes de la casa corrieron hacia donde estaba su suministro de semillas de mostaza. Cuando estaban por entregarle la diminuta semilla, la madre les preguntó al recordar, “Esta casa no ha sufrido una muerte, ¿verdad?”.

# Quinta semana **INFORMACIÓN**

“Oh sí, perdimos a ambos de nuestros padres en los últimos tres años”, le respondieron.

La mujer se dirigió apresuradamente a la siguiente casa, pero la respuesta fue la misma. “Sí, perdí a mi esposo el año pasado”.

En todas las casas, la respuesta se repitió: la gente había perdido hijos, hermanos y hermanas, esposos y esposas. No había una sola casa que no conociera la muerte.

Por fin, la mujer se detuvo y miró a su hijo. Su bebé estaba muerto, igual que las otras personas que habían muerto en su aldea. Los ojos se le llenaron de lágrimas, pero ahora podía dejarlas correr por las mejillas, porque sabía que el perder a un ser querido y sufrir era tan común para la gente como las semillas de mostaza eran para una comida.

Entonces, como todos debemos hacer, regresó a casa y comenzó a llorar su pena.

## **PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA**

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con qué personaje se identifican?
- Si se identifican con la mujer, ¿en qué momento de la historia se ven a sí mismas?

## **PRIMERA ACTIVIDAD: NUEVA LÍNEA DE TIEMPO DE LA PÉRDIDA**

- Las sillas se deben colocar alrededor de una mesa para que todas tengan una superficie plana para escribir. La moderadora pasa una hoja en blanco a cada participante y un lápiz con la punta afilada y borrador.
- Moderadora: Hagan una línea horizontal de un lado al otro del papel, a 2/3 de la parte superior. En un extremo de la línea, marquen NACIMIENTO y en el extremo opuesto marquen AÑO EN CURSO. Identifiquen la pérdida más dolorosa que hayan tenido. Busquen el momento adecuado en la línea de tiempo de la pérdida y hagan una línea vertical desde la línea horizontal hasta la parte superior de la página. Escriban una breve anotación —de una a dos palabras— sobre lo que fue la pérdida. Entonces, piensen en los primeros recuerdos que tengan y comiencen a marcar y a escribir breves anotaciones sobre las otras pérdidas de seres queridos. La longitud de la línea vertical que hagan de cada una de esas pérdidas debe identificar el grado de intensidad de la misma.

## **PUNTOS A DEBATIR EN LA ACTIVIDAD:**

Usen cualquier formato que mejor se adapte a la dinámica del grupo para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál ha sido la pérdida de un ser querido más dolorosa que han tenido? ¿Cómo enfrentaron la aflicción a causa de esa pérdida?
- Con respecto a las otras pérdidas de seres queridos que han identificado, ¿qué patrón ven en ellas o cómo lamentaron esas pérdidas?

### PRIMER FORMATO

- Divida al grupo en pares para responder a las preguntas usando, siempre que sea posible, el formato de una historia.
- Comente los resultados con el grupo entero.

### SEGUNDO FORMATO

- Trabaje con el grupo entero de manera que cada persona en el círculo responda a las preguntas.

# Quinta semana

# INFORMACIÓN

## **SEGUNDA ACTIVIDAD/DIÁLOGO: CÓMO ESTABLECER Y LOGRAR LAS METAS**

Se les pide a las participantes que notifiquen su progreso en torno a lograr las metas establecidas en la sesión de la última semana, y comenten lo que funcionó y lo que no funcionó.

- Se establecen nuevas metas en los diarios para la reunión de la siguiente semana.

## **RITUAL DE CLAUSURA SEMANAL**

- Al final de la sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela y, ya sea en voz alta o en silencio, pida un deseo por su hijo o le diga cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente diga una oración por su hijo. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de esta sesión en grupo. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y, quizás, le dice buenas noches a su hijo.
- Antes de irse del salón, cada participante debe mover su nombre al lugar adecuado en el Punto central de la intención para ilustrar cualquier cambio en su progreso.

## **TAREA PARA LA CASA**

- Entregar las hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR.

Vivir en el pasado nos lleva al desconsuelo y a la soledad;  
mirar hacia atrás hace que se tuerzan los músculos del cuello y  
nos hace tropezar con las personas que no van por nuestro  
camino.

**Edna Ferber**

# Sexta semana

# IMPLICACIÓN

## MATERIALES

- Etiquetas con el nombre
- Corazones de piedra
- Pañuelos de papel y canastos de basura
- Punto central de la intención
- Portavelas y fósforos
- Tablero grande sobre una base para escribir
- Marcadores de colores
- Globos
- Póster: “Cuido de mi propia persona...”
- Páginas, plumas/lápices sobre “YO ESPERO...”
- Regalos de despedida
- Cámara

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- El Punto central de la intención está accesible.
- Debe haber una mesa con los portavelas que prepararon las participantes.
- Cerca de la silla de la moderadora, debe haber un tablero grande de papel sobre una base.

## RITUAL DE APERTURA SEMANAL

- A medida que llegan las participantes, las moderadoras deben saludarlas afectuosamente y entregarles una etiqueta con sus nombres para que la usen en cada sesión junto con un pequeño corazón de piedra que puedan sostener en la mano.
- Cada participante coloca su nombre en el punto adecuado del Punto central de la intención antes de unirse al círculo, para mostrar el progreso o los reveses.
- Después de que todas hayan llegado y se hayan unido al círculo, cada mujer debe pararse frente a su vela.
- Mientras la enciende, debe presentarse primero por su propio nombre y luego como la madre del niño a quien le dedicó la vela.

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

*Una historia de China*

Un día, un elefante vio a un colibrí tendido sobre el suelo mirando hacia arriba.

“¿Qué diablos estás haciendo, colibrí?”, le preguntó el elefante.

El colibrí respondió: “Oí que el cielo se podía caer hoy.

Estoy listo para hacer lo que pueda para sostenerlo y no dejarlo caer”.

El elefante se rió y se burló de la diminuta ave.

“¿Crees que ESOS pies tan pequeñitos pueden sostener al CIELO?”.

“No solos”, admitió el colibrí. “Pero todos debemos hacer lo que podamos.

Y esto es lo que yo puedo hacer”.

## PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con qué personaje se identifican?
- ¿Qué cosas están sosteniendo como el colibrí?

# Sexta semana

# IMPLICACIÓN

## PRIMERA ACTIVIDAD: QUÉ ESTAMOS AGUANTANDO

- La moderadora escribe todas las sugerencias de las cosas que las mujeres están aguantando.
- Se pasan globos y, trabajando en equipo, las mujeres colocan las cosas que han indicado dentro de los globos. Debe haber una sugerencia en cada globo.
- Se inflan los globos.
- Alguien se ofrece de voluntaria para ser la malabarista y se coloca en el centro del círculo.
- Las participantes le tiran o entregan sus globos en orden de importancia hasta que sea imposible para ella aguantarlos todos en el aire.
- Las participantes comienzan a quitarle los globos en orden de MENOR importancia.
- Opción: La malabarista pide ayuda de las personas que se encuentren en su lado y le da a la persona que llame por su nombre el nombre de una persona real en su vida.

## PREGUNTAS DE DEBATE

- ¿Con qué globos en particular han estado haciendo malabarismos pero que seguramente no pueden manejar?
- ¿A quién pueden entregarle esos globos que no pueden manejar?
- ¿Cómo pueden pedir ayuda de manera que den a entender que se sienten abrumadas en lugar de incompetentes?
- ¿Cómo pueden los miembros de este grupo de apoyo ayudarse mutuamente?
- ¿Qué tipo de sistema de apoyo tienen actualmente y cómo se puede mejorar?
- ¿Qué pueden hacer en la vida para eliminar los globos innecesarios?
- ¿Cómo pueden usar lo que han aprendido aquí para tomar mejores decisiones?

## SEGUNDA ACTIVIDAD: COLOCACIÓN DE LOS GLOBOS EN ORDEN DE PRIORIDAD

- La moderadora pide a las participantes el orden en que colocarían las cosas que manejan regularmente y escribe esta lista en el tablero de papel.
- Con el **póster del concepto “Cuido de mi persona....”**, se les pide a las participantes incorporar los conceptos semanales en esta lista, NO como cosas que dificultan sus vidas sino como recursos para que sus vidas sean más llevaderas, tanto a corto como a largo plazo.

## TERCERA ACTIVIDAD FINAL/DIÁLOGO: CÓMO ESTABLECER Y LOGRAR LAS METAS

- Se les pide a las participantes que notifiquen su progreso en torno a lograr las metas establecidas en la sesión de la última semana, y comenten lo que funcionó y lo que no funcionó.
- Una a una, cada mujer dice cómo seguirá adoptando como parte de su vida el establecer metas.

## TAREA PARA LA CASA

- Entregar las hojas informativas para el “Manual sobre la aflicción” de SANAR.

# Sexta semana

# IMPLICACIÓN

## RITUAL DE CLAUSURA FINAL

- Antes de encender las velas por última vez, se entrega a cada mujer la página “Yo espero...” que contiene las siguientes frases iniciales de algunas oraciones:

Hoy, Yo espero \_\_\_\_\_.

Hoy, Yo me siento \_\_\_\_\_..

Hoy, Yo creo \_\_\_\_\_..

Hoy, Yo sé \_\_\_\_\_..

Hoy, Yo puedo \_\_\_\_\_..

Hoy, Yo soy \_\_\_\_\_..

- Cada mujer llena los espacios en blanco para terminar las oraciones.
- Al final de la sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela y a que lea la oración completa en voz alta y después, como siempre, cada mujer pide un deseo por su hijo o le dice cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente dice una oración por su hijo, pero esta vez en voz alta. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de esta sesión en grupo. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y le dice buenas noches a su hijo.
- Cada participante entonces coloca su nombre en el lugar adecuado en nuestro Punto central de la intención una última vez, para ilustrar que se encuentra en ese lugar de su camino hacia la sanación.
- Por último, se les pide a las mujeres que formen un círculo y se tomen de las manos. Cada mujer entonces le da las gracias al grupo a su propia manera por el apoyo que ha recibido. La moderadora menciona una señal importante de crecimiento o progreso que la participante haya logrado y la felicita por cumplir con su obligación en este grupo.

Quando miro hacia el futuro, es tan brillante que me  
deslumbra la vista.

Oprah Winfrey

Hoy, Yo espero

---

---

---

---

Hoy, Yo me siento

---

---

---

---

Hoy, Yo creo

---

---

---

---

Hoy, Yo sé

---

---

---

---

Hoy, Yo puedo

---

---

---

---

Hoy, Yo soy

---

---

---

---

# Séptima semana

# ILUMINACIÓN

Sesión especial para compartir con la familia y las amistades

## MATERIALES

- Etiquetas con el nombre
- Corazones de piedra
- Pañuelos de papel y canastos de basura
- Punto central de la intención
- Portavelas y fósforos
- Fresas y servilletas
- Slinkies
- Formularios de evaluación y sobres
- Programa mensual de temas de SANAR
- CD y reproductor de SANAR

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Las sillas se deben acomodar en un círculo.
- El Punto central de la intención se coloca cerca de la silla de la moderadora.
- En el centro del círculo, hay una mesa con una vela por cada participante.

## RITUAL ESPECIAL DE APERTURA PARA INCLUIR A LOS INVITADOS

- Las participantes y los invitados llegan mientras una moderadora los recibe afectuosamente. Cada participante recibe una etiqueta con su nombre y ella, a su vez, crea una etiqueta para cada uno de sus invitados.
- Las participantes presentan a sus invitados al grupo.
- Durante la cena, se estimula la interacción entre todos los asistentes con el objetivo sobreentendido de crear una comunidad de sanación.
- En el trasfondo, se escucha el CD de SANAR. (15-20 minutos)

## RELATO DE LA HISTORIA INICIAL DE ESTA SEMANA

*Una historia de Zen*

**B**uda cuenta una parábola de un hombre que se encontró a un tigre cuando caminaba por un campo. Huyó corriendo, pero el tigre se fue detrás de él persiguiéndolo. Cuando llegó a un precipicio, se agarró de la raíz de una vid silvestre que usó para colgarse de ella y bajar por la orilla. El tigre lo olía desde arriba. Tembloroso, el hombre miró hacia muy abajo donde lo esperaba otro tigre para comérselo. Solo la vid lo sostenía.

Dos ratones, uno blanco y uno negro, poco a poco comenzaron a carcomerse la vid. El hombre vio una exquisita fresa cerca de él. Agarrado de la vid con una mano, arrancó la fresa con la otra.

¡Qué dulce estaba!

## PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA

- ¿Cuál creen que es el mensaje de esta historia?
- ¿Con qué o con quién se identifican en la historia? ¿Cómo y cuándo han sido CADA uno de los personajes en momentos diferentes? ¿A la misma vez? Comparen esto con las muchas emociones que sienten cuando están afligidas...
- ¿Cómo es el proceso de la aflicción parecido a esta historia?
- ¿Qué o quién es SU fresa; es decir, lo que sea que en este momento les brinda dulzura?
- ¿Qué elemento de esta historia las habilita personalmente a ustedes? ¿Qué las ilumina?



# Séptima semana

# I LUMINACIÓN

Sesión especial para compartir con la familia y las amistades

## **PRIMERA ACTIVIDAD: CONSUMO DE LAS FRESAS**

La moderadora pasa las fresas y las servilletas.

- Ustedes han estado en un camino de habilitación personal. La palabra que le sigue al “Yo” de esta semana es: **I**luminación. Piensen en esto como el Punto central del blanco de tiro. Sus caminos en torno a ese punto central no termina cuando finalicen nuestras reuniones. Sus cruzadas en torno a la salud, la sanación y el bienestar total continúan con el apoyo de la familia y las amistades que han venido con ustedes esta noche. A medida que ven a estas personas especiales, quizás vean en ellas la fresa que vio el hombre de nuestra historia mientras colgaba de la vid. Aunque los tigres arriba y abajo de él lo miraban gruñendo de hambre, el hombre pudo saborear la dulzura de lo que estaba frente a él en ese momento. Estas personas que están frente a ustedes en este momento podrían ser precisamente SUS dulzuras. Están aquí para ver que ustedes han persistido.
- Gracias familiares y amigos por su apoyo y por venir aquí esta noche para probar un poco el fruto del significado de este grupo para las mujeres que han participado en él. Disfruten de las fresas y de toda la dulzura que está frente a ustedes.

## **SEGUNDA ACTIVIDAD: SÍ, ES NORMAL QUE LA AFLICCIÓN SEA COMO UN RESORTE**

La moderadora muestra a todos un juguete de “slinky” en forma de resorte y hace las siguientes preguntas:

- Si el hombre en la vid de la historia de hoy fuera un “slinky”, ¿cómo se vería?
- ¿Cómo se comparan las emociones de la aflicción con un juguete de slinky que se estira y retrocede?
- La moderadora pasa los slinkies y hace estas preguntas:
- ¿Cómo difieren los hombres y las mujeres en la manera que enfrentan la aflicción?
- Usemos nuestros slinkies para ayudarnos a explicar cómo siente una mujer este estiramiento y retroceso.
- Usemos nuestros slinkies para ayudarnos a explicar cómo siente un hombre este estiramiento y retroceso.
- Entonces, ¿cómo coexisten los hombres y las mujeres en la aflicción, si sabemos que ambos procesan sus emociones y la sanación de una manera diferente?

## **TERCERA ACTIVIDAD: CREACIÓN DE UN LEGADO DE SANACIÓN**

- Moderadora: El trabajo que han hecho aquí no ha sido solo para quienes han participado en nuestro grupo de apoyo. Las lecciones y los descubrimientos —las sonrisas y las lágrimas— tienen valor para aquellos que las seguirán también. En nuestro libro SANAR de recuerdos, tendrán la oportunidad de dejar un mensaje de estímulo y compasión a las madres como ustedes que ingresan en este programa. Al igual que ustedes, ellas se sentirán tristes, temerosas y confundidas, y con la necesidad de establecer una conexión. Les rogamos que dediquen unos minutos para escribir algunas palabras, un poema, hacer un dibujo o lo que prefieran compartir para ofrecerles consuelo en el camino hacia la habilitación personal y la **I**luminación. Permitir que estas mujeres, que están llorando una pérdida, sepan el significado que este grupo ha tenido para ustedes puede ser algo maravilloso para ellas. Les agradecemos por anticipado querer hacer una diferencia en esas vidas.
- NOTA: Pasar el libro de recuerdos entre los asistentes puede ser una actividad durante el transcurso de la noche o separar quince minutos para realizar la tarea.

# Séptima semana

# I LUMINACIÓN

Sesión especial para compartir con la familia y las amistades

## CUARTA ACTIVIDAD: RECORDATORIO DE LOS MENSAJES DE AUTOCOMPASIÓN

La moderadora ofrece lo siguiente:

Recuerden la importancia del “**TIEMPO**” para la sanación: “Dedico tiempo a cuidarme”.

Recuerden las **Palabras asociadas con el Yo** de cada semana a medida que continúan el proceso de la aflicción.

Recuerden los mensajes de **Reflexión**: “**Cuido de mi propia persona**” dirigidos a ayudarlas a lograr un estado de bienestar total y sanación.

Recuerden preguntarse periódicamente: “Me estoy acercando más a la meta de **iluminación** o **habilitación** personal?”

Y por último, recuerden el **Punto central de la intención o del blanco de tiro**. Antes de concluir nuestra reunión, hagan los cambios necesarios a sus progresos para lograr sus metas.

## CEREMONIA DE CLAUSURA

- Al final de esta última sesión, la moderadora invita a cada mujer a ponerse de pie frente a su vela por última vez y, ya sea en voz alta o en silencio, pida un deseo por su hijo o le diga cuánto lo ha echado de menos y amado, o simplemente diga una oración por su hijo. Esto debe servir tanto de conexión como de clausura de esta reunión final. Cuando termine esta interacción, cada una de las participantes sopla la vela y, quizás, le dice buenas noches a su hijo.

La moderadora concluye la sesión con lo siguiente:

- Por favor, llévense sus velas para recordarles que el amor arde tan brillante como su llama, pero ustedes tienen el poder de encenderla. Llévense los corazones de piedra para recordarles que aun las cosas pequeñas pueden tener un significado importante. Y sus mariposas. Llévenselas para recordarles que ustedes también tienen alas delicadas y bellas. Úsenlas para volar hacia la sanación y la esperanza.
- (Mientras entrega el programa de temas mensuales de SANAR) Nos encantaría verlas a todas en las reuniones de temas mensuales de SANAR durante el año. Esta es una gran oportunidad para ver cómo están y reconectarse con las demás participantes y consigo mismas.
- (Mientras pasa los formularios de evaluación en los sobres con la dirección de envío y el franqueo pagado) Les rogamos que se lleven a casa los formularios de evaluación y que los llenen y envíen en los sobres. Sus respuestas honestas nos ayudarán a cumplir nuestra meta de proporcionar el mejor ambiente posible en el que un grupo de personas extrañas afligidas puedan convertirse en una comunidad de amigas en proceso de sanación.
- (Mientras entrega a cada mamá el CD como regalo de apreciación y despedida: “**Música del programa SANAR para inspirar e iluminar el espíritu**”) La música imprime una huella en nuestro corazón, nuestra mente y nuestro espíritu. Nos hace bailar, cantar y volar. Cuando oigan este CD de “Nuestras mejores canciones”, les deseo que vuelen tan alto como el sueño más preciado que tengan y que sus sueños se conviertan en realidad. Puede suceder, si deciden permitir que suceda.

Disfrutemos a plenitud el momento, y la energía del momento sobrepasará las fronteras.

Corita Kent

# Reflexión:

## Cuido de mi propia persona...

*La aceptación de un camino*

Artista: Connie Lehman, Departamento de Salud del Condado de Douglas

La sección de Reflexión fue creada por el Departamento de Salud del Condado de Douglas de Omaha, Nebraska. Al compartir una comida nutritiva con alimentos saludables y sugerencias para mejorar la salud, se establece un ambiente seguro para las participantes. Se siembran además semillas de confianza que florecen posteriormente en mejores cuidados propios, mejores decisiones en la vida y una verdadera oportunidad centrada en la salud antes de la concepción, la esperanza y la sanación.

## Anexo

# Cuido de mi propia persona... adoptando el bienestar en medio del quebrantamiento

*Primera semana*

## MATERIALES

- Música de CD/Reproductor de CD
- Rompecabezas del cuerpo
- Frasco de pegamento
- 4 tarjetas de TIEMPO
- 5 grupos de palabras con las letras de la palabra "TIEMPO"
- 4 tarjetas de "Yo"
- Tarjeta "Cuido de mi propia persona"
- Reloj con segundero

## REGALO DE APRECIACIÓN PARA CADA PARTICIPANTE

- Bolsa de regalo
- Pelota antiestrés
- Burbujas
- Una variedad de corazones de barro para mostrarlos en la mesa de comer y de SANAR

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

Seleccione un tema de una comida saludable para la noche y use la música y la decoración para crear una atmósfera acogedora e invitadora que conduzca al autodescubrimiento de las mujeres.

## RITUAL DE BIENVENIDA DE LA PRIMERA SEMANA

- Se saluda a las participantes afectuosamente en la puerta y se les pide que verifiquen si está correcta la información personal: nombre, dirección postal y número telefónico preferido. Se pide a cada participante que escriba su nombre en una etiqueta.
- La cena será tipo "buffet" después de la inscripción. Las participantes llevan sus comidas a la mesa de cenar rotulada "Reflexión". Después de la cena, las participantes se reunirán en el salón de reuniones de SANAR para la sesión del grupo de apoyo.
- Moderadora: Bienvenidas a SANAR (o Sobrellevar la aflicción y nostalgia con autocompasión y resolución). Hemos venido esta noche aquí como una comunidad que se interesa por el bienestar de todos y para caminar con ustedes durante el proceso de aflicción en camino hacia la sanación. Hemos tratado de crear un lugar especial, un pequeño "Espacio para respirar" donde las mamás pueden detenerse, relajarse un poco y sentirse en libertad de hablar honestamente en un lugar protegido y cómodo. Este tiempo es de ustedes. Un tiempo para recibir cuidado personal y apoyo mientras conocen a otras personas que han vivido experiencias semejantes de pérdida. Serviremos una cena todas las semanas y haremos algunas actividades divertidas para conocernos mejor a nosotras mismas y a las demás.

## PRESENTACIÓN DEL CONCEPTO SEMANAL CUIDO DE MI PROPIA PERSONA

Moderadora:

- El tema de esta noche está **centrado en Cuido de mi propia persona adoptando el bienestar en el medio de la ruptura**. En momentos de aflicción y pérdida, el estrés puede desempeñar un papel importante. La vida puede fácilmente abrumarlas y dificulta apartar tiempo para USTEDES. No obstante, hay muchas medidas pequeñas que pueden tomar para cuidarse y que pueden hacer una gran diferencia. ¿Qué quiere decir "adoptar el bienestar"? Defina bienestar como "cuidar de toda su persona, los aspectos físicos, mentales y espirituales de sí misma". Todos estos están interconectados y dependen entre sí para crear una sensación de bienestar total.

- ¿Cómo se ve el bienestar? (*Use el rompecabezas del cuerpo como una ilustración visual del bienestar*) Es fácil ver nuestro cuerpo físico. Estamos más familiarizadas con ese aspecto de nosotras mismas. ¿Pero dónde se encuentra la mente en este rompecabezas corporal? Lo que consideramos como verdadero en nuestra mente es una poderosa influencia que se encuentra en cada una de las células de nuestro organismo. Si bien no podemos siempre controlar lo que sucede en nuestras vidas, podemos controlar cómo pensamos y reaccionamos. ¿Y en lo que respecta al espíritu? Piensen en el espíritu como algo que nos da vida, como el pegamento (*muestre el frasco de pegamento*) que sostiene todo unido. Cuando se quebranta nuestro espíritu, perdemos una parte de nuestro pegamento y comenzamos a derrumbarnos (abra el rompecabezas del cuerpo para demostrar cómo las piezas se derrumban). Por lo tanto, ¿qué puede hacer una persona para adoptar el bienestar durante este momento de ruptura?
- “*El tiempo sana todas las heridas*”, “*El tiempo hace maravillas*”, “*El tiempo está de tu lado*”. Puede ser difícil oír estas frases cuando están afligidas. (Muestre la tarjeta con la palabra “tiempo”) Piensen en ahora como su tiempo. El tiempo para vivir y recibir apoyo y para aprender de las demás.

### PRIMERA ACTIVIDAD: TIEMPO

Duración: 5 minutos

- La moderadora pide a las parejas que agreguen una o dos de sus propias palabras para redactar una oración que contenga las tres palabras: “TIEMPO”, “YO” y “MI O MÍ”. Las primeras dos personas que escriban la oración recibirán un premio. Después, todas las oraciones que hayan creado las parejas se leen en voz alta.
- La moderadora les dice a las participantes “Dedico tiempo a cuidarme” si aún no se ha mencionado.
- Nota: La moderadora guarda las oraciones del grupo para usarlas en un marcador de diario que dará a las participantes como regalo en la próxima reunión.

### SEGUNDA ACTIVIDAD: MUSICAL “YO”

Duración: 5 minutos

- Se divide a las participantes en grupos de tres o cuatro. La moderadora entrega una **tarjeta Yo** a un miembro de cada equipo. A medida que se toca la música, la **tarjeta Yo** se pasa de una persona a otra. Cuando la música se detenga —cada cuatro a siete segundos— la persona que tenga la **tarjeta Yo** termina la oración en voz alta, “**Cuido de mi propia persona apartando tiempo para.....**”. Esta actividad continúa hasta que se hayan dicho varias declaraciones con “Yo”.
- Moderadora: Todas las ideas mencionadas aquí son maneras importantes de cuidar de todo su ser. Es útil entender cómo nuestras decisiones influyen en nuestra salud física, mental y espiritual, especialmente en medio de la aflicción. Piensen en las decisiones diarias que tomen de ahora en adelante.

### RITUAL DE TRANSICIÓN SEMANAL

- Se les invita a las mujeres a ponerse de pie, estirarse y alejarse de la mesa de cenar rotulada “Reflexión”. Entonces, se les estimula a que tengan consigo lo que necesiten para que se sientan cómodas a medida que se reúnen en el espacio de reuniones del programa SANAR para la sesión del grupo de apoyo.

## **Cuido** de mi propia persona... creando un nuevo hábito saludable

*Segunda semana*

### MATERIALES

- Música/Reproductor de CD
- Póster :“No puedo controlar el mundo; Solo puedo controlar cómo reacciono al mundo”
- Tablero de papel
- Marcadores
- Carpeta con el “Manual sobre la aflicción”
- Hoja informativa para el “Manual sobre la aflicción”
- Tarjeta “Cuido de mi propia persona”
- Hojas con bombillas
- Linterna y baterías adicionales

### REGALO DE APRECIACIÓN

- Balde de arena y pala con el logotipo SANAR (en inglés, HUGGS)
- Loción para el cuerpo
- Sales de baño
- Desinfectante para las manos
- Marcadores para las páginas del diario de la semana previa
- Rotulación para el balde de arena con la cita: “No podemos llegar a tierras nuevas sin antes perder de vista la costa por mucho tiempo”.

### PREPARACIÓN DEL SALÓN

Seleccione un tema de una comida saludable para la noche y use la música y la decoración para crear una atmósfera acogedora e invitadora que conduzca al autodescubrimiento de las mujeres.

### RITUAL DE BIENVENIDA

Se saluda afectuosamente a cada participante y se le pide que escriba su nombre en una etiqueta. La cena será tipo “buffet” después de la inscripción. Las participantes llevan sus comidas a la mesa de cenar rotulada “Reflexión”.

### PRESENTACIÓN DEL CONCEPTO SEMANAL CUIDO DE MI PROPIA PERSONA

- Moderadora: El tema de esta noche está centrado en **Cuido de mi propia persona creando un nuevo hábito saludable**.
- La moderadora pasa y habla sobre el marcador del diario “Dedico tiempo a cuidarme” que crearon las participantes en la última sesión.
- La moderadora muestra el póster “**No** puedo controlar el mundo; **Solo** puedo controlar cómo reacciono al mundo” como recordatorio de que, aunque la vida a menudo está fuera de nuestro control, aún así podemos controlar nuestras decisiones.

### PRIMERA ACTIVIDAD/DIÁLOGO: DECISIONES MÍAS Y PARA EL BEBÉ

Duración: 5 minutos

La moderadora hace la siguiente pregunta y anota los comentarios en el tablero de papel:

- Cuando estaban embarazadas, ¿cuáles fueron algunas decisiones saludables que tomaron? Después de que se termine de hacer una lista, la moderadora pregunta:
- ¿Son beneficiosas estas decisiones o comportamientos saludables de ahora en adelante en este período de aflicción?

### SEGUNDA ACTIVIDAD: OPCIONES PARA “LIDIAR” CON LA AFLICCIÓN; DESCUBRIMIENTO DE TESOROS OCULTOS

Duración: 5 minutos

- Moderadora: En momentos de estrés y aflicción, algunas de estas maneras positivas para cuidarnos pueden desaparecer. La persona afligida puede comenzar a fumar o comer demasiado como maneras para lidiar con el dolor y la angustia.
- La moderadora hace las siguientes preguntas y anota los comentarios en el tablero de papel:
  - ¿Cuáles fueron algunos de los comportamientos o decisiones para lidiar con el dolor que adoptaron después de que perdieron a sus bebés?
  - ¿Todavía hacen uso de estos comportamientos para lidiar con el dolor?
- Moderadora: Parte del camino a la sanación es identificar una meta realista para ustedes; por ejemplo, un comportamiento positivo que pueden adoptar en las próximas cinco semanas. Quisiéramos que anotara esta meta en su manual ya que le preguntaremos sobre su progreso cada semana.
- La moderadora sugiere algunos ejemplos sencillos de metas realistas, como bañarse todas las mañanas o venir a las sesiones de SANAR en grupo cada semana.
- Moderadora: Piensen en sus metas como un comportamiento que podría ser beneficioso de ahora en adelante.
- Lograr una meta es como descubrir un tesoro enterrado en la tierra.
- Moderadora: Piensen en los recursos que necesitan para lograr una meta.
- ¿Qué necesitan para desenterrar un tesoro enterrado? (Muestre el regalo de apreciación de esta noche).

### **TERCERA ACTIVIDAD: MUSICAL I NÚM. 2**

Duración: 5 minutos

- Al igual que en el juego de la semana pasada, se divide a las participantes en grupos de tres o cuatro. La música comienza a medida que se entrega al grupo las tarjetas **Yo**. La música se detiene cada cuatro a siete segundos. Cuando se detenga, las personas con las **tarjetas Yo** las levantan y terminan esta oración en voz alta para que todas escuchen: "**Cuido de mi propia persona estableciendo la meta de...**". Esta actividad continúa hasta que varias mujeres hayan dicho cómo terminarían las oraciones y el grupo entero tenga una mejor idea de las posibles metas que una persona puede crear para sí misma.
- Moderadora: Nuevamente, ustedes se han ingeniado ideas maravillosas para cuidarse a sí mismas. Establecer metas y cumplir con ellas les permiten vivir en un mundo donde todo es posible y se habilitan personalmente a creer en sí mismas, de ahora en adelante.

### **RITUAL DE TRANSICIÓN**

Se les invita a las mujeres a ponerse de pie, estirarse y alejarse de la mesa de cenar rotulada "Reflexión". Entonces, se les estimula a que tengan consigo lo que necesiten para que se sientan cómodas a medida que se reúnen en el espacio de reuniones del programa SANAR y enciendan sus velas para comenzar la sesión del grupo de apoyo.

## **Cuido** de mi propia persona... buscando la fortaleza en el interior de mi ser

*Tercera semana*

### MATERIALES

- Una caja con diferentes pares de lentes divertidos para cada participante (lentes de Groucho Marx, gafas de sol, lentes en forma de estrellas, de payaso, de extraterrestre, etc.)
- Hojas para el tablero de papel y marcadores
- Hojas informativas con afirmaciones positivas
- Reproductor de CD y música de SANAR
- Póster: poema de la mariposa

### REGALOS DE APRECIACIÓN

- Bolsas de té con el mensaje de compasión de SANAR
- Pergaminos con LA DIVINIDAD ESCONDIDA
- Espejo compacto
- Palitos para comer
- Bolsa de regalo
- Galletas de la suerte con mensajes de afirmaciones positivas

### PREPARACIÓN DEL SALÓN

Seleccione un tema de una comida saludable para la noche y use la música y la decoración para crear una atmósfera acogedora e invitadora que conduzca al autodescubrimiento de las mujeres.

### RITUAL DE BIENVENIDA

Se saluda afectuosamente a cada participante y se le pide que escriba su nombre en una etiqueta. La cena será tipo “buffet” después de la inscripción. Las participantes llevan sus comidas a la mesa de cenar rotulada “Reflexión”.

### PRESENTACIÓN DEL CONCEPTO SEMANAL CUIDO DE MI PROPIA PERSONA

Moderadora: El tema de esta semana es: **Cuido de mi propia persona buscando la fortaleza en el interior de mi ser**. Cuando sufrimos la pérdida de un ser querido, esta experiencia influye en la percepción que tenemos de nosotras mismas. Pueden ser momentos muy solos porque la percepción cómoda o familiar de nosotras mismas se ha alterado. Cuando esto ocurre, nuestra autoestima se puede ver afectada drásticamente así como las decisiones que tomamos para con nosotras mismas.

### PRIMERA ACTIVIDAD: UNA MIRADA HACIA ADENTRO

Duración: 5 minutos

- La moderadora cuenta la siguiente historia:

### LA DIVINIDAD ESCONDIDA

*Una leyenda de la India*

**D**icen que hubo un momento en que todos los humanos eran dioses.

Pero esos humanos abusaron tanto de estos derechos...

que Brahma decidió quitarles la divinidad.

Todos los dioses debatieron esta situación.

Deben esconder la divinidad humana en un lugar...

donde los humanos no la encontrarán nunca.



Algunos sugirieron las profundidades del mar.  
Pero sabían que los humanos se zambullirían al fondo de los mares...  
y la encontrarían.  
Algunos sugirieron la cima de las montañas más altas.  
Otros estaban seguros de que se subirían incluso allí.  
¿Tal vez en el corazón de la tierra?  
Los humanos podían hacer una madriguera y descubrirla allí también.  
Por fin a Brahma se le ocurrió un plan brillante.  
“Colocaremos la divinidad humana profundamente en el interior de cada ser humano.  
Nunca se les ocurrirá buscarla allí”.  
El plan funcionó perfectamente.  
Los humanos subieron montañas...  
Se zambulleron en el océano...  
Hicieron madrigueras en la tierra.  
Corrieron de un continente a otro continente...  
Siempre buscando.  
Pero a muy pocos se les ocurrió mantenerse quietos...  
y buscar en lo profundo del ser de cada uno.

### **PREGUNTAS PARA DIALOGAR SOBRE LA HISTORIA INICIAL DEL DÍA**

- Después de la historia, se les pide a las participantes que abran el espejo compacto y dediquen unos minutos para mirarse detenidamente en los espejos, para buscar más allá de lo obvio.
- La moderadora pregunta: “¿Qué ven ustedes?” y anota los comentarios en el tablero de papel.
- La moderadora entonces desafía a las mujeres a mirarse nuevamente —para observarse esta vez sin juzgar de lo que ven bien o mal— sino solo notar y aceptar lo que puedan ser en este momento, el personaje “Georgette la Curiosa” en lugar de la “Jueza Judy”.

### **SEGUNDA ACTIVIDAD: ROSTROS DE CAMBIO**

Duración: 5 minutos

- Moderadora: En momentos de aflicción y pérdida, cambian muchas cosas en la vida, y todo lo que saben ustedes es que seguramente ustedes también está cambiando.
- La moderadora selecciona un par de lentes divertidos de la caja, se los pone y explica por qué eligió esos en particular. Luego, pasa la caja de lentes y pide a cada mujer que seleccione un par y explique por qué eligió esos lentes.
- La moderadora invita a las participantes a mirarse otra vez detenidamente en el espejo y hace las siguientes preguntas a cada mujer:
  - ¿Qué ves ahora?
  - ¿Ves algo nuevo que no observaste la primera vez?
- Moderadora: Observar la manera en que nos vemos y hablamos sobre nosotras mismas nos ayuda a entender mejor los pensamientos que alojamos en nuestra mente sobre nosotras como persona. ¿Sus pensamientos diarios la nutren o la perjudican?

### **TERCERA ACTIVIDAD: AFIRMACIONES POSITIVAS**

Duración: 5 minutos

- Moderadora: Cuando nos recuperamos de un estado de aflicción, es fácil encontrar faltas personales y desconectarnos con la verdadera fuente que nos proporciona fortaleza en el interior de nuestro ser. Es importante volver a conectarnos por medio de conversaciones positivas con nosotras mismas. Este es un ejemplo sencillo de cómo hacerlo: Cada una de ustedes tiene una galleta de la suerte. Ábranla y miren el papelito que se encuentra adentro. Quisiera que una por una se turnara y que se mirara en el espejo mientras lee el mensaje de autoafirmación en voz alta.

El próximo paso es llevarse el mensaje consigo y colocarlo en un lugar donde sea posible verlo todos los días, ya sea en la casa o en el trabajo. Cada vez que lo vean, repítanse el mensaje en voz alta como recordatorio de la importancia de hablarnos a nosotras mismas de una manera positiva y respetuosa.

- La moderadora resume el mensaje principal: Repitan esto que voy a decir: **Cuido** de mi propia persona buscando la fortaleza en el interior de mi ser. (Todas repiten la frase juntas). Y por último, asegúrense de no subestimar la fortaleza que está escondida dentro de cada una de ustedes.

### **RITUAL DE TRANSICIÓN**

Se les invita a las mujeres a ponerse de pie, estirarse y alejarse de la mesa de cenar rotulada “Reflexión”. Entonces, se les estimula a que tengan consigo lo que necesiten a medida que se reúnen en el espacio de reuniones del programa SANAR y enciendan sus velas para comenzar la sesión del grupo de apoyo.

# Cuido de mi propia persona... manteniéndome activa

*Cuarta semana*

## MATERIALES

- Música activa para hacer ejercicio/Reproductor de CD
- Bandas elásticas para hacer ejercicio
- Bufandas de malabarismos
- Cuerda (cuica) para saltar
- Tabla de IMC para la pared
- Hojas informativas:
- Folleto sobre actividades físicas que ilustra cómo hacer ejercicios con bandas elásticas
- Lista de ideas de actividades físicas del programa “De ahora en adelante”
- Tabla “¿Tiene un peso saludable?” del programa “De ahora en adelante”

## REGALO DE APRECIACIÓN

- Podómetro
- Diario de actividades
- Collar con silbido de seguridad
- Bolsa de regalo
- Cuerda (cuica) o banda elástica para hacer ejercicio con un libro de ejercicio o ambos

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

Seleccione un tema de una comida saludable para la noche y use la música y la decoración para crear una atmósfera acogedora e invitadora que conduzca al autodescubrimiento de las mujeres.

## RITUAL DE BIENVENIDA

Se saluda afectuosamente a cada participante y se le pide que escriba su nombre en una etiqueta. La cena será tipo “buffet” después de la inscripción. Las participantes llevan sus comidas a la mesa de cenar rotulada “Reflexión”.

## PRESENTACIÓN DEL CONCEPTO SEMANAL CUIDO DE MI PROPIA PERSONA

- Moderadora: Dado que el tema de esta noche es “**Cuido de mi propia persona manteniéndome activa**”, estaremos explorando algunas maneras divertidas de hacer ejercicio.
- La moderadora le pregunta a cada participante si ya tiene un plan de ejercicio o hace una actividad física diariamente. Pregunte por qué o por qué no participan en la actualidad en un programa de actividad física regularmente. Relacione la actividad física como una manera saludable para reducir el estrés y la depresión.

## PRIMERA ACTIVIDAD: BUFANDAS DE MALABARISMOS

Duración: 5 minutos

- La moderadora toca música activa.
- Las participantes seleccionan las bufandas para hacer malabarismos con ellas.
- La moderadora muestra cómo hacer malabarismos con las bufandas y todas hacen el ejercicio.
- La moderadora ofrece esta actividad como una forma divertida y sencilla en que los adultos y los niños de todas las edades pueden mantenerse activos juntos.

## SEGUNDA ACTIVIDAD: BANDAS ELÁSTICAS PARA HACER EJERCICIO

Duración: 5 minutos

- Cada una de las participantes recibe una banda elástica para hacer ejercicio y una hoja informativa.
- La moderadora repasa varios ejercicios en la hoja informativa que se pueden hacer en la casa con las bandas elásticas.
- Todas pueden probar diferentes actividades de estiramiento con el uso de las bandas.

### **TERCERA ACTIVIDAD: CUERDA (CUICA)**

Duración: 3 minutos

- Se le pide a cada participante que seleccionen una cuerda o cuica y, si es posible, que salte con la cuerda durante el transcurso de una canción activa completa. La moderadora pide a las participantes otras ideas que incorporen maneras sencillas para mantenerse activas cuando la vida se vuelva caótica.
- La moderadora resume el mensaje general: La preferencia de actividades físicas varía entre las diferentes personas. Estas actividades deben ser divertidas y se deben incorporar en la vida diaria. El ejercicio no tiene que costar mucho dinero. No es necesario ir a un gimnasio sofisticado. De hecho, cada una podría elegir uno o dos elementos que se adapten mejor a los tipos de actividades que disfrutan más para llevárselos a casa. Ahora, repitan juntas: **“Cuido de mi propia persona manteniéndome activa”**. Perfecto, y como dice el anuncio: ¡Solo hazlo!

### **RITUAL DE TRANSICIÓN**

Se les invita a las mujeres a ponerse de pie, estirarse y respirar profundamente algunas veces antes de alejarse de la mesa de cenar rotulada “Reflexión”. Entonces, se les estimula a que tengan consigo lo que necesiten a medida que se reúnen en el espacio de reuniones del programa SANAR y enciendan sus velas para comenzar la sesión del grupo de apoyo.

## Cuido de mi propia persona... nutriendo mi cuerpo

## Quinta semana

### MATERIALES

- Hojas informativas:
  - Lectura de etiquetas para encontrar el contenido de ácido fólico del programa “De ahora en adelante”
  - Póster para la pared sobre la lectura de las etiquetas de alimentos
- Manteles individuales en forma de la pirámide de alimentos
- Modelos de alimentos con un alto contenido de ácido fólico (es decir, nueces, cereal enriquecido, etc.)
- Frasco de germen de trigo para agregar sobre los alimentos
- Ingredientes para preparar y probar varios licuados de fruta
- Licuadora
- Hielo
- Vasos pequeños

### REGALO DE APRECIACIÓN

- Bolsa de regalo
- Tarjetas con recetas de licuados
- Vitaminas con ácido fólico

### PREPARACIÓN DEL SALÓN

Seleccione un tema de una comida saludable para la noche y use la música y la decoración para crear una atmósfera acogedora e invitadora que conduzca al autodescubrimiento de las mujeres.

### RITUAL DE BIENVENIDA

Se saluda afectuosamente a cada participante y se le pide que escriba su nombre en una etiqueta. La cena será tipo “buffet” después de la inscripción. Las participantes llevan sus comidas a la mesa de cenar rotulada “Reflexión”.

### PRESENTACIÓN DEL CONCEPTO SEMANAL CUIDO DE MI PROPIA PERSONA

- Moderadora: El tema de esta noche está centrado en “**Cuido de mi propia persona nutriendo mi cuerpo**”. Para cada sesión de comida, hemos ofrecido opciones de alimentos saludables. Hemos tratado de incluir alimentos con un alto contenido de ácido fólico, como hojas de color verde oscuro, frutas, frijoles secos o guisantes (chícharos) El ácido fólico es una vitamina B importante para la mamá y el bebé ya que contribuye a elaborar nuevas células. Es particularmente importante antes y durante el embarazo ya que puede prevenir defectos congénitos graves del cerebro y la columna vertebral. ¿Alguien sabe cuál es la recomendación diaria de ácido fólico? (400 mcg).
- La moderadora pide a las participantes que observen las pirámides de alimentos en forma de manteles individuales y que determinen cómo sus propias opciones de alimentos se adaptan a la pirámide.

### PRIMERA ACTIVIDAD: REFLEXIÓN

Duración: 2 minutos

- La moderadora pide a las mujeres que reflexionen sobre cómo están comiendo ahora en comparación con la manera en que lo hacían cuando estaban embarazadas, qué es diferente y qué ha permanecido igual.
- Las respuestas se anotan en el tablero de papel.

## SEGUNDA ACTIVIDAD: JUEGO DE NUTRICIÓN

Duración: 10 minutos

Cada participante recibirá una hoja de papel con la declaración “**Cuido de mi propia persona**” escrito en la hoja. Cada una se turnará para leer lo que aparece en la hoja

- Cuando se lea una hoja, todas las que estén de acuerdo con la declaración se ponen de pie y dicen “**Yo también**”. Después de que se lea cada una de las declaraciones, la moderadora también comentará acerca de un dato sencillo nutricional o solo lo mencionará. (Nota: Los datos nutricionales aparecen en cursiva).

### DECLARACIONES QUE TRATAN DE “CUIDO”:

- **Cuido de mi propia persona desayunando todos los días.**  
*\*El desayuno realmente es la comida más importante del día. Les permite comenzar bien el día desde un principio.*
- **Cuido de mi propia persona tomándome una multivitamina todos los días.**  
*\*Esto es importante ya que muchas de nosotras no recibimos todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo por medio de los alimentos que consumimos. Las mujeres en edad de procrear deben también tomar una vitamina B con 400 mcg de ácido fólico (también denominado folato). Esta es la mejor fuente de ácido fólico. Lean la etiqueta del frasco para asegurarse de que sus vitaminas contengan 400 mcg de folato. De hecho, el cuerpo absorbe más fácil el folato que proviene de una vitamina que el que proviene de los alimentos. Observarán que se ha agregado folato a muchos alimentos hoy en día, por lo tanto, lean las etiquetas. El ácido fólico es bueno para prevenir enfermedades del corazón, derrames cerebrales y cáncer del colon.*
- **Cuido de mi propia persona bebiendo por lo menos cuatro vasos de agua al día.**  
*\*Aunque es mejor beber más agua, como mínimo, beban cuatro vasos de agua de ocho onzas al día y traten de tomar más gradualmente. Si se sienten sedientas en algún momento, quiere decir que ya el cuerpo está demasiado seco. Una señal común de deshidratación es el dolor de cabeza.*
- **Cuido de mi propia persona consumiendo pan de 100% trigo integral o de granos integrales.**  
*\*El trigo con un 100% de trigo integral o de granos integrales proporciona más nutrientes al cuerpo. ¡También el cuerpo se tarda más en descomponerlo por lo que se sentirán llenas durante más tiempo!*
- **Cuido de mi propia persona tratando de no beber bebidas con cafeína.**  
*\*Muchas de nosotras tomamos demasiada cafeína. Traten de reducir la cafeína consumiendo gradualmente más bebidas descafeinadas. Pueden hacerlo mezclando la mitad de una bebida con cafeína con la mitad de una descafeinada hasta que dejen la cafeína por completo.*
- **Cuido de mi propia persona consumiendo yogur como una fuente de calcio.**  
*\*El yogur es una excelente fuente de calcio y se puede obtener de un gran número de variedades bajas en grasa.*
- **Cuido de mi propia persona consumiendo vegetales de color verde oscuro y anaranjados.**  
*\*Los vegetales de color verde oscuro y con colores brillantes tienden a tener más nutrientes. Por ejemplo, elijan espinaca en lugar de lechuga “iceberg”.*
- **Cuido de mi propia persona consumiendo alimentos que contienen hierro, como carnes rojas con poca grasa, frutas secas y cereal enriquecido con hierro.**  
*\*Estas son fuentes excelentes de hierro. El cuerpo necesita hierro para producir sangre. Esto es de suma importancia durante el embarazo ya que contribuye al desarrollo del bebé.*

- **Cuido** de mi propia persona asegurándome de que el tamaño de las porciones que consumo sea adecuado y de consumir solo las calorías que necesito.  
*\*Esto es importante para mantener o lograr un peso saludable. También es de suma importancia durante el embarazo. Muchas creen que están “comiendo por dos”, pero eso no es beneficioso para ustedes ni para sus bebés.*
- **Cuido** de mi propia persona comiendo frutas todos los días.  
*\*Es importante consumir una variedad de frutas frescas y limitar los jugos de fruta. Los jugos no la llenan y generalmente contienen azúcares agregadas a menos que compre jugo 100% de fruta.*

### **TERCERA ACTIVIDAD: SUGERENCIAS DE AUTOAYUDA**

Duración: 3 minutos

- La moderadora pide a las mujeres que compartan sugerencias personales para comentar con las demás sobre qué les ha ayudado a tomar decisiones saludables de alimentos en momentos de agotamiento, estrés o depresión.
- Mensaje general: Consumir alimentos saludables contribuye a reducir el estrés ya que el cuerpo puede funcionar mejor. El ácido fólico es un nutriente sumamente importante para las mujeres en edad de procrear. La mejor manera de recibir suficiente ácido fólico es tomar una multivitamina con 400 mcg todos los días.

### **RITUAL DE TRANSICIÓN**

Se les invita a las mujeres a ponerse de pie, estirarse y alejarse de la mesa de cenar rotulada “Reflexión”. Entonces, se les anima a que tengan consigo lo que necesiten para que se sientan cómodas a medida que se reúnen en el espacio de reuniones del programa SANAR y enciendan sus velas para comenzar la sesión del grupo de apoyo.

# **Cuido** de mi propia persona... adoptando hábitos de vida saludables de ahora en adelante

*Sexta semana*

## MATERIALES

- Tablero de papel
- 8 hojas de papel de construcción doblado por la mitad; una tarjeta para cada respuesta con uno de las 8 hábitos de vida saludables impresos dentro de cada papel doblado; respuestas en papel adheridas al tablero de papel
- Marcadores
- Diarios
- Música “We Fall Down” (Juntos nos postramos) en CD y reproductor
- Reloj con segundero
- Botón zumbador de mano
- 12 premios para los miembros del equipo en el primer y segundo lugar: Libros Sopa de pollo para el alma y llaveros
- Hoja informativa: Lista de verificación “De ahora en adelante”
- Despliegue para la mesa “De ahora en adelante”

## REGALO DE APRECIACIÓN

- Folleto MOD: “Estás lista para tener un bebé”
- Libro de inspiraciones
- Bolsa de regalo
- Llaveros de HUGGS (SANAR)
- Globo de felicitación atado a una bolsa de regalo

## PREPARACIÓN DEL SALÓN

Seleccione un tema de una comida saludable para la noche y use la música y la decoración para crear una atmósfera acogedora e invitadora que conduzca al autodescubrimiento de las mujeres.

## RITUAL DE BIENVENIDA

Se saluda afectuosamente a cada participante y se le pide que escriba su nombre en una etiqueta. La cena será tipo “buffet” después de la inscripción. Las participantes llevan sus comidas a la mesa de cenar rotulada “Reflexión”.

## PRESENTACIÓN DEL CONCEPTO SEMANAL CUIDO DE MI PROPIA PERSONA

- Moderadora: El tema de esta noche está centrado en **Cuido de mi propia persona adoptando hábitos de vida saludables de ahora en adelante**. “De ahora en adelante” es un proyecto educativo con recursos para facilitarles a las mujeres planear para la salud antes del próximo embarazo. Hemos estado usando “De ahora en adelante” durante toda la serie de Reflexiones para facilitarles pensar en maneras que les permitan lograr el mejor estado de salud posible antes de tratar de quedar embarazadas otra vez.

## ACTIVIDAD OPCIONAL: LA HISTORIA DE FREDDIE

Duración: 10 minutos

La moderadora presenta a Freddie Gray como una invitada especial, que aparece en el DVD de la primera noche. Freddie se unirá a nuestro grupo en la sesión de la cena y hablará sobre su pasado así como sus decisiones actuales de la vida, como parte del programa “De ahora en adelante”.



## **ACTIVIDAD: CONCURSO “CUIDO DE MI PROPIA PERSONA” (AL ESTILO DEL PROGRAMA “FAMILY FEUD”)**

Duración: 10-20 minutos (La duración dependerá si Freddie asiste o no).

### **VERSIÓN MÁS LARGA**

Se divide al grupo en dos equipos.

Cada equipo selecciona un nombre para el equipo y un miembro que representará al equipo.

Se coloca un botón zumbador de mano entre las representantes de los dos equipos.

Moderadora: Cuando se realizó una encuesta en 100 personas alrededor del mundo sobre maneras universales en que las personas cuidan de su salud, las ocho respuestas principales fueron....

La primera persona que toque el botón zumbador es quien comienza la ronda.

Los equipos compiten para identificar 8 hábitos de vida saludables y universales para cuidarnos.

### **8 hábitos de vida saludables**

- **Dieta**
- **Música**
- **Humor**
- **Amor**
- **Ambiente**
- **Vida creativa**
- **Creencia en el poder más allá de uno mismo**
- **Ejercicio**

- Con un reloj de arena o de otro tipo, las jugadoras tienen un minuto para responder. Cada respuesta correcta se gana una tarjeta.
- Si el equipo no sabe o dice una respuesta incorrecta al final del primer minuto, el otro equipo puede robarse la tarjeta seleccionando una respuesta correcta en el siguiente minuto.
- Los equipos siguen compitiendo hasta que se otorguen las ocho tarjetas.
- Las ganadoras del primer y segundo lugares reciben regalos para llevar a casa, pero todas son ganadoras simplemente asistiendo al grupo SANAR.

### **VERSIÓN MÁS BREVE**

- El juego descrito arriba se juega con un solo grupo grande.
- Se determina un momento final.
- Las participantes dicen sus ideas en voz alta y deben tratar de adivinar todos los ocho hábitos dentro de un tiempo específico para ganar.

La moderadora resume **“Cuido de mi propia persona tomando decisiones saludables de ahora en adelante”**. Recuerden que no es posible controlar todo lo que sucede en nuestra vida. Sin embargo, ustedes SÍ tienen opciones y pueden usar esas opciones para planear su salud y la salud de sus familiares futuros.

### **RITUAL DE TRANSICIÓN**

Las participantes se ponen de pie y se estiran antes de reunirse en el salón de reuniones de SANAR y encienden sus velas para comenzar la sesión del grupo de apoyo. Se les pide traer una comida para compartir la semana siguiente ya que se invita a las personas y la familia que brindan apoyo a participar en la sesión final de SANAR. Se agradece al grupo por haber participado durante las seis semanas y se les recuerda el valor de sus comentarios. Se agradece a Freddie Gray por haber compartido su valentía y sabiduría a medida que concluye la Reflexión de la última semana.