Carta a mi padre

Contexto

Es una propuesta metodológica que de manera abierta busca provocar que los participantes reflexionen sobre la paternidad, presente o ausente, vivida o querida. Es muy pertinente para recoger impactos del proceso personal que se está viviendo y para resaltar hacia donde van los cambios personales.

Preparamos papel, lapiceros y sobres. Se recomienda hojas tamaño carta de colores.

Pasos sugeridos:

- Repartimos los materiales, invitando a tranquilidad, reflexión con una pequeño ejercicio de respiración contenida y exhalación, visualizando la figura paterna que tenemos. Cada quien en su propio lugar, para trabajo personal.

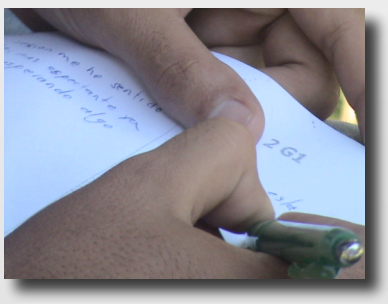
- Redactamos una carta donde expresamos al padre algo que siempre hemos querido expresar, preguntar o aclarar y que tal vez no pudimos antes, por diferentes razones.

- La carta incluirá un compromiso personal del que escribe la carta que ha surgido después de vivenciar el proceso de equinoccio y que se cuenta en la carta.

- Es opcional si en el cierre de la sesión de paternidades en el último ritual se comparte algunos aspectos escritos en la carta. Al terminar la colocamos en un sobre y se se desea, se puede poner al correo.

Alertas

Es muy importante hacer énfasis en que no necesariamente es la carta al padre biológico, puesto que tenemos figuras parentales que quizá lo sustituyeron.

La intención es hacer una carta a la persona que ha ocupado un papel clave de acompañamiento y afectividad en el proceso vital de paternidad, que puede o no coincidir con el padre.

Destacar que actualmente hablamos de relación parental (tío, padrastro, hermano mayor, sacerdote, pastor, etc).