

Queridos mamá y papá:

Hoy, os quiero pedir un regalo, el mejor de los regalos que me podéis ofrecer, expresarme vuestro amor para contribuir a dejar una huella sana y positiva en los pilares más importantes de mi vida.

Para ello, os doy algunas combinaciones de palabras muy poderosas, que podéis dedicarme de manera sincera todos los días. Estas palabras son tan impactantes y mágicas para mí, que condicionarán todo mi mundo interno y mi manera de mirar el mundo.

“Te respeto”

Mamá, Papá, escucharme, acogerme y otorgar validez a lo que siento, significa ayudarme a construirme como persona. Construyamos un respeto mutuo.

“No proyecto mi persona en tí”.

Necesito que os pongáis en mi lugar, liberándome de cargas emocionales o experiencias personales de vuestra propia infancia, para sentirlos sin heridas. Necesito que me escuchéis de verdad.

“Te escucho”

Al sentirme escuchado podré expresar mis diferentes formas de funcionar para que lleguéis a entenderlas y apreciarlas.

“Entiendo que necesitas desahogarte”

Llorar es una herramienta de reparación para todos. Necesito sentir que existe un espacio donde se acogen mis lágrimas y no caben juicios, pero sí, la liberación mediante vuestra presencia, caricia y vuestro contacto físico. Cuando esté tranquilo deberéis ayudarme a poner palabras a todas mis emociones. Será el momento de hablar.

“Te acompaño”

Acompañarme siempre que podáis, ya que vuestra presencia ausente de juicios me reconforta.

“Eres muy especial”

Es necesario hacerme entender que soy diferente y que esto me hace único y especial. Necesito afirmar mi identidad, mi individualidad, expresando lo que quiero y lo que no, lo que siento y lo que vivo.

“Acojo tus miedos”

A veces siento miedo y agradecería que no os enfrentéis a mí. Respetar mis miedos y escucharlos extrayendo enseñanzas de los mismos, empatizando con las emociones que surgen de ellos.

“Me gusta mucho cuando tú...”

Disfruto mucho cuando lo que hago os agrada pues sois las personas a las que mas quiero en el mundo. Agradezco que señaléis cualquier detalle positivo en mi comportamiento, carácter, talento, para poder crecer sintiéndome seguro.

“Vales mucho”

Si me enseñáis a quererme a mí mismo, aprenderé a amar a los demás.

“ Te quiero”

Quiéreme y dímelo mucho. Me encanta oírtelo decir aunque tú no lo creas necesario.

No tengáis miedo, mi crianza a veces será difícil, no os desaniméis, confiad en vuestro instinto y escuchad a vuestro corazón. Estoy seguro de que seréis los mejores padres del mundo.



Asociación
Elisabeth d'Hornano
para el trastorno de
déficit de atención e hiperactividad

www.elisabethornano.org

Esta carta ha sido creada por Diana Nieto e Irene Marcos.