

## CARTA A HIJO/A:

Hola .....

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú como hijo/a .....(1).....

Me hubiera gustado que tú como persona .....(2).....

Me hubiera gustado que yo como padre/madre .....(3).....

Todavía te guardo rencor por .....(4).....

También reconozco que me diste momentos bonitos cuando .....(5).....

Pero ahora eres un adulto y debes alzar el vuelo y crear tu propia vida. Renuncio a que seas el hijo/a que me hubiera gustado que fueras y renuncio a cualquier plan que tuviera para ti. Me quedo detrás de la barrera observando cómo diriges tu vida y cómo vas aprendiendo de tus aciertos y de tus errores. Respetaré todas tus decisiones aunque me decepcionen o me hieran y siempre tendrás mi bendición para ser feliz.

Te quiero. Gracias. Adiós.

(Tu nombre)

- 
- ✓ **Usa esta plantilla para escribir tu carta a tu hijo/a. Hazlo A MANO, no importa si hace mucho tiempo que no escribes a mano... Escríbela en tu idioma natural.**
  - ✓ **Rellena las partes en puntos suspensivos con el máximo de información, es la parte clave del ejercicio. Cuantos más recuerdos pongas mejor. Si te viene a la mente un recuerdo que te parece absurdo escríbelo también porque si te han venido a la mente es por algo...**
  - (1)** todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que ha tenido de comportarse y tratarte
  - (2)** todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que he tenido de vivir su vida y gestionar sus cosas
  - (3)** todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que has tenido tú de tratarle a él/ella
  - (4)** todo lo que al pensarlo ahora te da impotencia, rabia, indignación, injusticia o resentimiento
  - (5)** todos los buenos recuerdos y las cosas buenas que has vivido con tu hijo/a
  - ✓ **Después viene el apartado que es como de “conclusión”, este lo copias tal como está.**
  - ✓ **Y la despedida si te parece bien la pones igual. Si prefieres despedirte de otra manera, lo cambias por lo que sea más sincero y natural para ti.**
  - ✓ **No es necesario que escribas toda la carta el mismo día. Incluso puede que empieces a escribir y sientas que no puedas ni empezar, déjala para otro día. El ejercicio debe fluir, ser natural y sincero.**