

## CARTA A PADRES ADOPTIVOS:

Hola .....

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú como p/madre adoptivo/a .....(1).....

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

Por mi parte me arrepiento de .....(3).....

Todavía siento rabia y tristeza por .....(4).....

También tengo que reconocer que gracias a ti .....(5).....

Pero ya soy un adulto/a completo/a y hace tiempo que camino por mi propio pie. Renuncio a todo lo que no me has dado y no me darás nunca, ni como padre ni como persona. Me quedo con todo lo que sí me has dado, sea cuánto sea. Con eso, voy a crearme la vida que quiero y que necesito. Sé que en ocasiones tomaré decisiones que te molestarán, te decepcionarán o incluso te herirán, aun así las tomaré y avanzaré en mi camino según mis necesidades.

Te quiero. Gracias.

(Tu nombre)

- 
- ✓ Usa esta plantilla para escribir tu carta a tu p/madre adoptivo/o. Hazlo A MANO, no importa si hace mucho tiempo que no escribes a mano... Escríbelas 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 (p.ej: *“te guardo rencor por obligarme a ponerme esos calcetines horrorosos”*) escríbelos también porque si te han venido a la mente después de tantos años es por algo...

- (1) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que tuvo de criarte y tratarte
- (2) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que tuvo de vivir su vida y ser modelo de persona para ti
- (3) todo lo que te hubiera gustado haber hecho diferente en la manera que tuviste tú de tratarte a él/ella
- (4) todo lo que al pensarlo ahora te da impotencia, rabia, indignación, injusticia o resentimiento
- (5) todo lo que has aprendido o ganado o conseguido gracias a él/ella directamente por su ayuda y esfuerzo e indirectamente al darte un ejemplo negativo, por ejemplo: *“gracias a tus maltratos he aprendido a no usar la violencia con nadie”*

- ✓ 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.
- ✓ Puede que empieces a escribir la carta y no puedas continuar, déjala para otro día. El ejercicio debe fluir, ser natural y sincero.

Después de escribir la carta LÉELA CADA DÍA DURANTE 10 DÍAS. Si al acabar ese período sientes una sensación de Paz en tu corazón, el ejercicio habrá finalizado. Si no sientes Paz, deberás revisar tu corazón y cambiar la frase final si sientes que queda pendiente alguna deuda moral entre los dos. (*“Me quedo con una sensación de deuda hacia mí por tu parte” “Me quedo con una sensación de deuda por mi parte hacia ti”*) y volver a leer la carta durante 10 días.