



Transformación y CAMBIO



**TANATOLOGÍA DUELO,
VIDA Y SANACIÓN**

DÍA DE MUERTOS

Un encuentro con la
memoria y la vida

**PATERNIDAD Y MATERNIDAD
NO OTORGADA**

El duelo por la pérdida
de un sueño

CUANDO EL AMOR DUELE:

Cómo afrontar una
ruptura en la
adolescencia

**“LO QUE SE VA...TAMBIÉN DEJA
HUELLAS QUE PERMANECEN”**

ACTIVIDAD ESPECIAL

www.escofam.mx | +52 55 5056 3872





TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:
Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM

Sexto Número
Emisión: 21/10/25

DIRECCIÓN:
Lic. Adriana Macías Jiménez
Mtra. Anallely Chávez Serrano

Director Editorial:
Mariana Merlín Macías
Miguel Priego Carmona



Con enorme satisfacción presentamos la sexta edición de nuestra revista Transformación y Cambio, titulada en esta ocasión: **Edición Especial de Tanatología: Duelo, Vida y Sanación**. A lo largo de nuestro recorrido editorial hemos buscado abrir espacios de reflexión, aprendizaje y crecimiento personal; en esta edición sentimos la necesidad de abordar un aspecto fundamental de la vida humana: la manera en que nos relacionamos con la pérdida, el duelo y la esperanza de seguir adelante.

La tanatología no solo nos ayuda a comprender la muerte, sino que también nos ofrece herramientas para afrontar los procesos de dolor, despedida y resignificación de la vida.

Hablar de tanatología es hablar de amor, de resiliencia, de la posibilidad de sanar y de encontrar nuevos significados incluso en medio de la ausencia. Por ello, este número se convierte en una invitación a mirar el duelo desde una perspectiva humana, sensible y profundamente transformadora.

Decidimos hacer este número especial porque creemos que todas las familias, profesionales y personas en general pueden beneficiarse

de contar con recursos que les permitan acompañar y acompañarse en momentos difíciles.

Nuestro propósito es que, al recorrer estas páginas, encuentren no solo información, sino también herramientas prácticas y reflexiones que fortalezcan el alma y den luz en los instantes de oscuridad.

Esperamos que disfruten este trabajo, que cada artículo les acerque a una comprensión más plena y que recuerden siempre que no están solos: estamos aquí para acompañarlos en este proceso, con la firme convicción de que transformar el dolor también es posible cuando se cuenta con guía, apoyo y comunidad.

Les damos la más cordial bienvenida a esta Edición Especial de Tanatología: Duelo, Vida y Sanación, confiando en que será un espacio de encuentro, aprendizaje y sanación.

Atentamente

Fundadoras de ESCOFAM.

Mtra. Anallely Chavez Serrano

Lic. Adriana Macias Jiménez

Lee más como esto en nuestras revistas "Transformación y Cambio"



Número 1



Número 2



Número 3



Número 4



Número 5



ÍNDICE



CUANDO EL AMOR DUELE: VÍNCULOS PARA AFRONTAR UNA RUPTURA EN LA ADOLESCENCIA	6
APRENDER A RENACER RESILIENCIA DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA	10
DIA DE MUERTOS Un encuentro con la memoria y la vida.	14
CUANDO LOS HIJOS SE VAN SINDROME DEL NIDO VACIO	16
PATERNIDAD Y MATERNIDAD NO OTORGADA EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SUEÑO	22
EXPLORADORES DEL TIEMPO CAPÍTULO 5 "ES HOY... ES HOY"	26
ACTIVIDAD ESPECIAL Y REFLEXIÓN FINAL	30

CUANDO EL AMOR DUELE: VÍNCULOS PARA AFRONTAR UNA RUPTURA EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia, todo se siente más intenso.. las amistades, los cambios, los sueños, las metas, etc ... y claro, el amor. Cuando llega la primera relación, es común imaginar que será para siempre, imaginar tu familia con esa persona y esperar el día de tu boda soñada.

Por eso, cuando ocurre una ruptura, la sensación puede ser devastadora. De pronto desaparecen los mensajes diarios, los planes futuros y hasta la forma en que nos mirábamos en el espejo.

Esa sensación de vacío tiene nombre: duelo amoroso. No se trata de exagerar, sino de comprender que en esta etapa estamos aprendiendo a amar y a construir nuestra identidad, y perder a una pareja puede sentirse como perder una parte de nosotras mismas.

¿Por qué se siente tan fuerte?

La psicología explica que en la adolescencia nuestro cerebro aún está en proceso de maduración. Las emociones se viven con mucha



Por:
**Yuliana
Franco
Chávez**



intensidad, mientras que la parte que ayuda a regularlas todavía no está del todo desarrollada. Por eso, una ruptura amorosa puede sentirse como el fin del mundo, aunque más adelante descubrimos que no lo es.

Además, el amor adolescente suele estar lleno de primeras veces: el primer beso, el primer “te quiero”, el primer plan juntos. Y todo lo que es “primero” deja una marca en nosotros.

Etapas del duelo en el amor joven

No existe un manual exacto, pero muchas personas atraviesan fases similares después de una ruptura:

- 1. Negación:** “Seguro volvemos, esto no puede acabar así”.
- 2. Ira:** enojo hacia la ex pareja, hacia uno mismo, con otras personas o hacia las circunstancias.



3. Negociación: pensamientos como “si hubiera hecho algo distinto, seguiríamos juntos”.

4. Tristeza profunda: aparece la nostalgia, el llanto fácil y la sensación de vacío.

5. Aceptación: se asume la pérdida y se comienza a mirar hacia adelante.

Estas etapas no siempre se cumplen en orden y a veces se mezclan. Lo importante es entender que todas son parte de sanar.

Señales de que estamos en duelo:

- **Dificultad para concentrarse en la escuela.**
- **Cambios en el apetito o en el sueño.**
- **Pérdida de motivación.**
- **Aislamiento social.**
- **Bajones en la autoestima.**

Son reacciones normales, pero si se prolongan mucho o afectan demasiado la vida diaria, lo recomendable es buscar apoyo psicológico.



Estrategias para sanar y seguir adelante

- **Permitirnos sentir:** llorar, escribir o escuchar música triste no es debilidad, es parte del proceso y te ayudara a sanar esos sentimientos.
- **Apoyarnos en los demás:** hablar con amigas, amigos o familiares que escuchen sin juzgar.
- **Cuidar lo digital:** dejar de revisar las redes sociales de la ex pareja acelera la sanación.
- **Redescubrirnos:** retomar hobbies, enfocarnos en proyectos personales y cuidar de nuestro bienestar.



- **Amor propio ante todo:** recordar que ninguna relación define nuestro valor.

Vivir una ruptura amorosa en la adolescencia duele, y mucho. Pero también es una experiencia que nos enseña a crecer, a conocernos mejor y a valorar qué tipo de relaciones queremos en el futuro. El primer amor quizá no sea el definitivo, pero sí es una huella que nos ayuda a construir quiénes somos.

Al final, el mayor aprendizaje es descubrir que el amor más importante es el que tenemos con nosotros mismos. Porque aunque el corazón se rompa, siempre tenemos la capacidad de volver a armarlo, más fuerte y más sabio.

"El primer amor puede no durar para siempre, pero siempre nos enseña algo sobre lo que significa amar, perder y volver a empezar."



APRENDER A RENACER: RESILIENCIA DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA:

Perder a un ser querido, un proyecto de vida o una etapa importante es una de las experiencias más profundas y desafiantes que enfrentamos los seres humanos.

El duelo nos confronta con la ausencia, con la sensación de vacío y con una serie de emociones que muchas veces parecen incontrolables. Sin embargo, en medio de esa tormenta surge una fuerza silenciosa y poderosa: la resiliencia.

Hablar de resiliencia es hablar de la capacidad de volver a levantarse después de haber caído, de recuperar el aliento cuando parece faltar el aire y de encontrar un nuevo sentido para seguir adelante. **No se trata de negar el dolor ni de “superar” lo perdido, sino de integrar esa experiencia en nuestra vida y aprender a convivir con ella de una manera más amorosa y constructiva.**



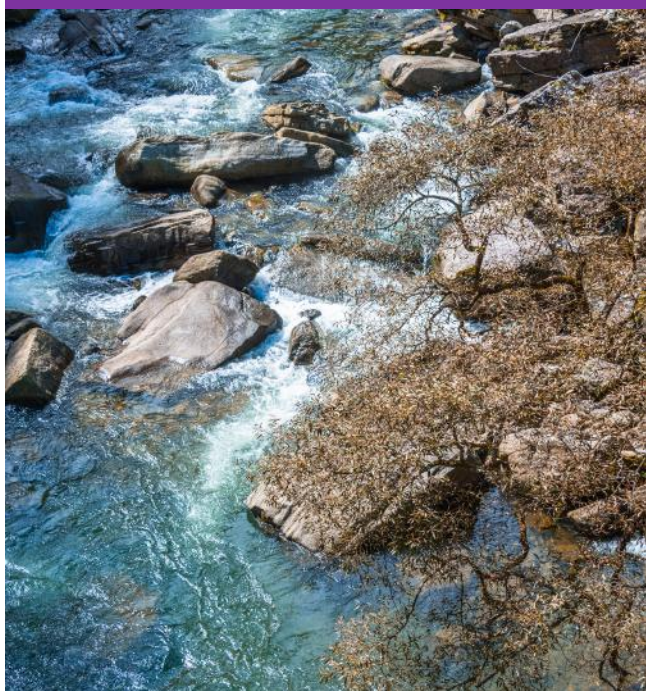
Por:
**Anallely
Chávez
Serrano**



La resiliencia es la habilidad que tenemos para adaptarnos, enfrentar la adversidad y reconstruirnos aun después de atravesar situaciones que parecen insostenibles.

Podemos imaginarla como un río que, al encontrar una roca en su camino, no se detiene: busca nuevas formas de fluir. Así también, nosotros aprendemos a bordear el dolor, a seguir nuestro cauce y a permitir que la vida continúe, aunque sea de manera distinta.

Es importante aclarar que ser resiliente no significa ser fuerte todo el tiempo ni dejar de llorar. La resiliencia se construye desde la vulnerabilidad: es aceptar que estamos heridos y, aun así, decidir cuidarnos, pedir ayuda y caminar poco a poco hacia adelante.



Cuando atravesamos una pérdida, sentimos que el mundo se rompe en pedazos. **La resiliencia es importante porque:**

- **Nos ayuda a dar lugar al dolor**, en lugar de negarlo o reprimirlo.
- **Nos permite mantener vivos los recuerdos y el amor hacia lo perdido**, sin que eso nos impida seguir viviendo.
- **Nos impulsa a mirar hacia adelante**, reconociendo que aunque la vida cambió, aún hay razones y personas por las cuales vale la pena seguir.
- **Nos da la posibilidad de transformar el sufrimiento en sabiduría**, en empatía y en una manera más profunda de valorar la vida.

Así, la resiliencia actúa como un puente: nos conecta entre el ayer que duele y el mañana que aún podemos construir.

¿Cómo cultivar resiliencia después de una pérdida?

No hay fórmulas mágicas, porque cada duelo es único. Sin embargo, existen caminos que pueden ayudarnos a transitar con más serenidad:

- **Aceptar los sentimientos sin juicio**

Está bien sentirse triste, enojado, confundido o incluso vacío. La resiliencia comienza cuando nos damos permiso de sentir.

- **Buscar redes de apoyo**

Compartir el dolor con alguien de confianza, con un grupo de acompañamiento o con un profesional de la salud emocional puede darnos contención y comprensión.

- **Cuidar el cuerpo y el alma**

Comer, dormir y caminar parecen cosas sencillas, pero en el duelo se vuelven fundamentales. También lo es escribir, orar, meditar o realizar actividades que traigan paz.

- **Honrar lo perdido**

Hacer un ritual, escribir cartas, crear un espacio de memoria o simplemente recordar con gratitud puede ayudarnos a dar sentido y mantener viva la presencia de lo que ya no está físicamente.

- **Ser pacientes con el proceso**

La resiliencia no aparece de un día para otro. Se construye poco a poco, paso a paso, con avances y retrocesos. Lo importante es recordar que cada día que transitamos el duelo ya es un acto de fortaleza.



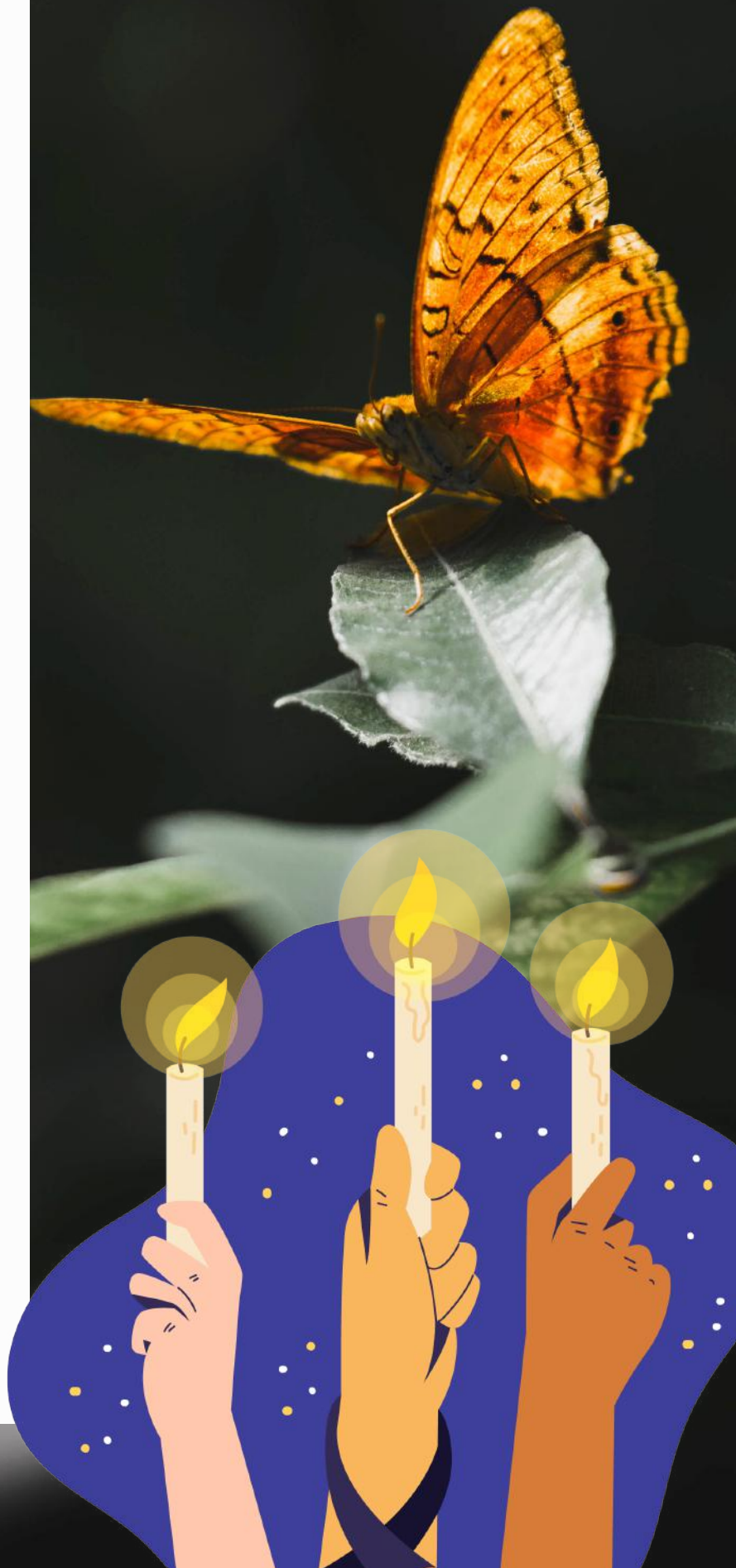
El duelo nos enseña que somos más fuertes de lo que creemos. **La resiliencia nos permite descubrir que, a pesar de la ausencia, el amor permanece intacto en la memoria, en los gestos y en el corazón.**

Aprendemos que vivir no significa olvidar, sino encontrar nuevas maneras de recordar con amor. Que cada lágrima también es un homenaje.

Que el dolor, aunque intenso, puede transformarse en un motor para valorar más profundamente la vida, los vínculos y cada instante compartido.

La resiliencia nos recuerda que no se trata de dejar atrás a quien amamos, sino de llevarlo con nosotros de otra manera. Y en ese acto de resignificar, también nos regalamos la oportunidad de renacer.

“La resiliencia no borra el dolor, pero lo transforma en un camino de amor, aprendizaje y esperanza. Porque incluso después de la pérdida, la vida sigue invitándonos a florecer.”



DÍA DE MUERTOS



Un encuentro con la memoria y la vida.

Por: **Anallely Chávez Serrano**



El día de muertos es una de las celebraciones más emblemáticas y conmovedoras de nuestra cultura mexicana. Más que un homenaje a la muerte, es una fiesta a la vida, una expresión profunda de amor, memoria y continuidad.

Durante estos días los hogares se llenan de altares, flores de cempasúchil, velas aromáticas y fotografías símbolos que representan en el reencuentro con quienes ya no están físicamente pero siguen presentes en nuestra historia y en el corazón.

Este evento único y exclusivo de México, nos recuerda que la muerte no es un final, sino una transformación del vínculo. A través de los rituales, la música, los sabores y los colores aprendemos a reconciliarnos con la ausencia y a celebrar la huella que cada ser querido deja en nosotros.

En ESCOFAM honramos esta tradición como una oportunidad para acompañar desde la psicología y la tanatología en el proceso humano de recordar, agradecer y seguir viviendo con sentido.





ZARPAR HACIA LA PLENITUD

CUANDO LOS HIJOS SE VAN SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

En este número especial, mis hermosos tripulantes, abordaremos un tema profundo y transformador que muchas familias enfrentan como parte del ciclo natural de la vida: el momento en que los hijos deciden dejar el hogar para comenzar su propio camino.

Que los hijos se independicen forma parte de un ciclo vital normal dentro del sistema familiar. Sin embargo, cuando llega este momento genera sentimientos negativos intensos (tristeza, vacío, pérdida, soledad, ansiedad o irritabilidad, entre otros) aparece lo que se conoce como el "Síndrome del Nido Vacío".

Dicho síndrome puede darse en ambos progenitores, aunque, según los estudios, es más frecuente en las mujeres. Ello se debe a que uno de los

principales roles que, tradicionalmente, ha desempeñado la mujer, ha sido el de cuidadora, por lo que cuando sus hijos se marchan, se queda sin cubrir.

Posiblemente, parte de los motivos por los que las mujeres tienden a experimentar más este tipo de sentimientos, se deba a que estos episodios coinciden, frecuentemente, con la menopausia y, por ende, con una serie de cambios fisiológicos y emocionales importantes.

Otras circunstancias añadidas que pueden estar presentes, para ambos géneros, tienen que ver con la jubilación que implica mucho más tiempo libre, así como con el envejecimiento de las familias de origen y muerte de los padres, con la consiguiente pérdida y dolor.

Estos sentimientos negativos se aprecian en personas que se han sentido realizadas a través de la maternidad/paternidad, descuidando sus propias necesidades personales.

Dichas personas lo viven como una crisis existencial: su vida ha perdido el sentido, no saben qué hacer, en qué ocupar el tiempo, a quién cuidar.



Por otra parte, para algunas parejas, el momento en que se marchan sus hijos de casa puede resultar complicado de sobrellevar, ya que vuelven a encontrarse cara a cara sin saber bien qué decirse, después de haber pasado unos cuantos años volcados en ellos, habiendo relegado su relación a un segundo plano, incluidos los conflictos que existían antes del nacimiento de los mismos.

Ahora, dichas cuestiones que no se resolvieron, resurgen. Se produce el reencuentro de la pareja sin que medien las funciones paternas. Es un momento crítico que implica no sólo aceptar que los hijos se “marchan”, sino también la necesidad de revisar, redefinir y negociar tanto el vínculo de la pareja como los proyectos en curso.

Por tanto, uno de los principales antídotos para poder superar la crisis que supone adaptarse a esta etapa, será que la pareja cuide su relación sin ser desplazada por el rol de padres, y potencien intereses y actividades que favorezcan esta unión.

A partir de este momento, se inicia un periodo de reajuste y elaboración de nuevos roles y patrones de interacción en la familia.

Es más, puede convertirse en un momento de revitalización de la pareja ya que abre nuevas opciones si adoptan una posición de apertura a otros intereses que no sean los límites familiares.

En relaciones de pareja equilibradas, este momento puede haber sido una expectativa esperada, ya que representa un período de mayor libertad, ideal para descargarse de responsabilidades (emocionales y económicas entre otras). Es un buen momento para llenar la vida de nuevos proyectos. Asimismo, los padres que fomentan la autonomía de los hijos a lo largo de los años, vivirán mejor este momento.

En definitiva, es importante no vivirlo como una pérdida, aunque inicialmente se les eche de menos sino como un tipo de relación que se transforma. No obstante, si se vive con dolor, hemos de dejarnos atravesar por él hasta que se extinga por sí mismo.

En caso de que los síntomas (tristeza, ansiedad, irritabilidad) persistan de forma intensa y/o causen elevado malestar y deterioro en el funcionamiento cotidiano, será conveniente consultar con un especialista.

Síntomas que pueden aparecer cuando los hijos se van de casa

- **Tristeza permanente y ganas de llorar sin ninguna razón aparente**, ligada a sentimientos de desesperanza e inclusive cansancio.
- **Pérdida del sentido de la vida**. No se encuentra interés en ninguna actividad. No se quiere hacer nada. No se siente motivación por ninguna tarea.
- **Sentimiento de soledad**. Sentir que ya no hay nadie que te necesite.
- **Sentimiento de abandono**, e inclusive “celos” por no ser la prioridad en su hijo.
- **Preocupación excesiva e irracional** por el bienestar del hijo o hija, llegando a generar estrés o ansiedad.

Las reacciones no suelen ser iguales en cuanto intensidad, pues dependen de factores como el tipo de relación que se mantuvo con el hijo, la personalidad o los recursos emocionales de los que se dispone en el momento; gran parte de esto está mediado por el apoyo que entre esposos se puedan



ofrecer. Las mujeres expresan con mayor facilidad su malestar y buscan ayuda profesional. A los hombres, por su rol social, les cuesta más externalizar su malestar, que se expresa mediante quejas somáticas.

Es importante mencionar que este síndrome carece de fundamento diagnóstico en los manuales de psiquiatría. No obstante, con frecuencia se escucha hoy por hoy en la consulta clínica. Al principio las parejas se enfocan en la "ida de sus hijos", poco a poco se percatan del abandono de su persona y muy probablemente de su pareja, por lo tanto, el proceso de recuperación se inicia por este punto esencial.

¿Qué hacer?

1. Trabajar en la autoestima

Muchas veces la pareja deposita todas sus esperanzas y expectativas en el rol de padres, es decir, no se contempla nada más allá de esa labor. Por ello; es fundamental nunca dejes de tener proyectos personales.

2. Enfocar bien la atención

Muchas veces las personas solo se centran en las pérdidas por las que están atravesando, sin prestar atención a las ganancias. Cuando un hijo se va de la casa es porque está preparado para asumir, con sus propios recursos, su vida.

3. Expresar los propios sentimientos

Es sano que los padres puedan expresar su dolor, pues están atravesando por un proceso de duelo que poco a poco superarán.

4. Reorganizar el rol

Los hijos inician una nueva etapa en la cual también necesitarán cosas de sus padres, pero desde otra posición. Es muy importante que los padres se ajusten a las nuevas necesidades de sus hijos, las cuales pueden ser igual de importantes que cuando estaban en casa.

5. Fuera el estrés

Los padres de familia suelen pasar mucho tiempo de la crianza de sus hijos preocupados por su bienestar y quedan predispuestos a estar preocupados, pero ahora innecesariamente.

6. Vivir una segunda luna de miel conmigo misma

Cuando los hijos se van, nos devuelven algo invaluable: nuestro tiempo. Es la oportunidad perfecta para reencontrarte contigo misma, iniciar una nueva etapa desde el amor propio





y reconectar con tus deseos. Ya sea en pareja o en soledad, este es el momento de redescubrirte y elegirte con libertad. Porque no hay mejor compañía que la de quien ha aprendido a amarse en todas sus formas.

FINALMENTE RECUERDA:

Lo más importante que debemos recordar es que la independencia de los hijos no es una pérdida, sino un logro compartido. Es la culminación de una labor silenciosa y constante, donde los padres han sembrado amor, valores, estructura y alas. Y aunque en ese proceso hayan entregado lo mejor de sí, también es justo que ahora se permitan volver a mirarse, reencontrarse y sanar.

Sí, habrá días en los que el silencio de la casa duela. Pero también es el umbral de una etapa nueva: la del redescubrimiento personal, la de la segunda luna de miel con uno mismo, la de la reinención consciente.

Ningún padre desea que su hijo regrese porque el mundo le queda grande. Al contrario: cada paso que dan lejos del hogar, es una señal de que hiciste tu trabajo. Y ahora, toca hacer otro igual de importante: volver a elegirte a ti, volver a construir tu proyecto de vida con propósito, libertad y amor propio. Este proceso de reorganización emocional y familiar puede sentirse como una sacudida, pero también es una oportunidad de oro para soltar culpas, abrazar nuevas posibilidades y vivir con más intención. No como madre o padre únicamente, sino como mujer, como hombre, como ser humano completo. **Porque el nido no queda vacío: queda libre para llenarse de ti.**

Y recuerda siempre:

"La verdadera transformación comienza cuando, tras su partida, eliges habitar tu propia vida con el mismo amor con el que los criaste... porque la vida no se detiene, se transforma para que tú también puedas volver a florecer."

PATERNIDAD Y MATERNIDAD NO OTORGADA: EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SUEÑO

Cuando una pareja se une, entre sus ilusiones más profundas suele encontrarse la de formar una familia. La llegada de un hijo representa continuidad, amor, proyecto de vida compartido.

Sin embargo, no siempre este deseo se concreta. Para algunas parejas, enfrentarse a la imposibilidad de ser padres se convierte en una experiencia profundamente dolorosa: **la paternidad y maternidad no otorgada**.

Por: **Anallely
Chávez Serrano**



Este duelo, muchas veces silenciado por la sociedad, merece ser reconocido y acompañado. No se trata únicamente de la ausencia de un hijo, sino también de la pérdida de expectativas, de sueños compartidos y de una parte del futuro imaginado.

La maternidad y la paternidad son símbolos cargados de identidad, pertenencia y trascendencia. Cuando una pareja descubre que no podrá tener hijos, aparece una sensación de vacío difícil de nombrar. Surgen sentimientos de tristeza, frustración, enojo, culpa, e incluso vergüenza.

En muchos casos, el dolor se intensifica porque este duelo es poco validado socialmente. A diferencia de otras pérdidas visibles, aquí no hay rituales, despedidas o espacios de acompañamiento claros. La pareja vive en silencio un proceso que puede desgastar profundamente la relación y la autoestima de cada uno.

Reconocer este dolor es el primer paso. La tanatología nos recuerda que todo duelo es válido, incluso aquel que se refiere a lo que nunca llegó a existir, pero que se soñó intensamente.

El significado de esta pérdida es, entonces, multidimensional: no se trata solo de lo que no llega, sino de lo que se esperaba, se deseaba y se amaba aún antes de existir. Por eso duele tanto, y por eso es indispensable reconocerlo como un duelo legítimo.

Estrategias psicológicas para el abordaje

- **Nombrar la pérdida:** Darle palabras al dolor ayuda a validarlo. Decir “estamos de duelo por no poder ser padres” permite reconocer que existe una herida legítima.
- **Expresar las emociones:** Llorar, escribir, hablar con la pareja o con un profesional son formas sanas de liberar la carga emocional. El silencio prolongado puede convertirse en un peso difícil de sostener.



- Cuidar la relación de pareja: El proceso puede generar distanciamiento. Es importante priorizar la comunicación, compartir cómo se siente cada uno y evitar culpabilizarse mutuamente.
- Redefinir la identidad: Ser pareja no se reduce a la capacidad de tener hijos. Redescubrir proyectos, intereses y valores comunes permite reconstruir la vida en conjunto.

Estrategias tanatológicas de acompañamiento

- Rituales simbólicos: crear un espacio de despedida para ese hijo soñado, como encender una vela, plantar un árbol o escribir una carta, ayuda a dar un cierre simbólico y reconocer la pérdida.
- Aceptar la ambivalencia: es natural sentir tristeza y, al mismo tiempo, gratitud por lo que sí se tiene. La tanatología enseña que ambas emociones pueden convivir.
- Abrirse a nuevas formas de trascendencia: adoptar, acompañar a sobrinos, ser mentores, desarrollar proyectos sociales o creativos. La vida ofrece múltiples maneras de dejar huella y dar amor.
- Buscar acompañamiento profesional: contar con un especialista en tanatología o terapia de pareja brinda contención y guía en un camino que puede ser complejo y solitario.



El camino hacia la resignificación

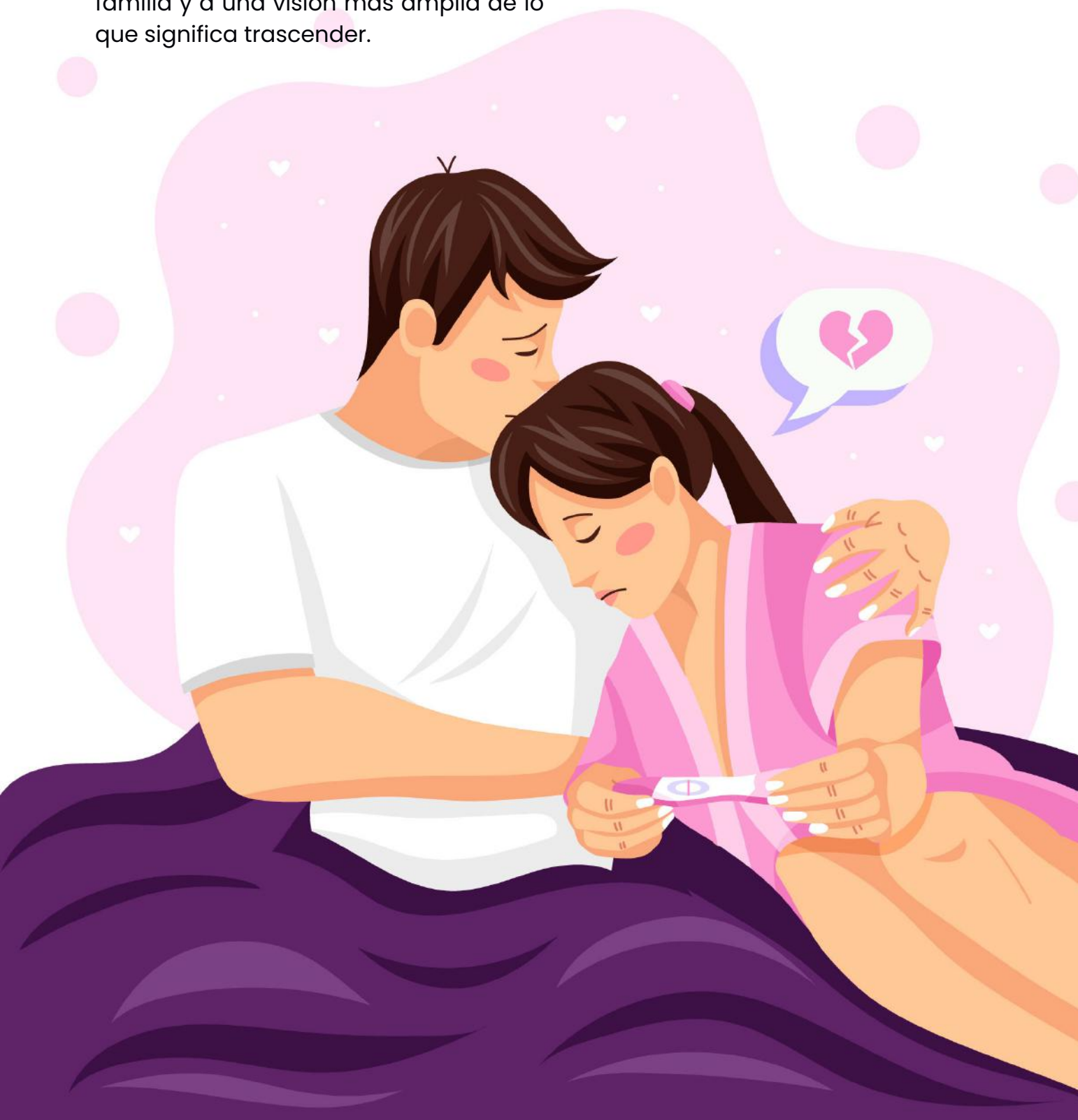
El duelo por la paternidad y maternidad no otorgada no desaparece de un día para otro. Se trata de un proceso de aceptación, en el que la pareja va encontrando nuevas formas de dar sentido a la vida sin hijos biológicos.

En ese recorrido, la resiliencia juega un papel esencial: aprender que, aunque

no se pueda cumplir un sueño, aún hay muchas formas de vivir plenamente, amar profundamente y construir proyectos significativos. Aceptar la realidad no significa renunciar al amor ni a la capacidad de dar. Al contrario, puede abrir la puerta a nuevas posibilidades, a diferentes formas de familia y a una visión más amplia de lo que significa trascender.

No hay sueños pequeños, ni pérdidas insignificantes. Lo que se anheló con el corazón merece ser honrado.

"La paternidad y maternidad no otorgada también es un duelo, y en su reconocimiento comienza la sanación."



CAPÍTULO 5

“Es hoy... es hoy”

Al llegar a casa, Lia se sumerge en un estado profundamente conmovedor al presenciar cómo sus abuelitos quienes la criaron con ternura durante la ausencia de sus padres son tratados con desdén: se les reprocha que no cocinan o no colaboran en las tareas cotidianas.

Esa injusticia cala en lo más íntimo de Lia, despertando en ella una mezcla de tristeza, rabia contenida e impotencia. Su vínculo con sus abuelos es profundo, lleno de amor y protección; ver ese trato injusto le provoca un gran dolor.

Decidida a cambiar las cosas, Lia acude a Eunice y Farid con una petición especial: un nuevo viaje al futuro en el Escomóvil.

Su objetivo, ver a sus padres cuando tengan la misma edad que sus abuelitos, comprender cómo se sienten en esa etapa de la vida y reunir argumentos poderosos para mostrarles lo dañino que es herir a quienes te cuidaron siempre.

Con la ayuda de Eunice, Farid prepara cuidadosamente el Escomóvil para emprender un viaje que le hará atravesar décadas hacia el futuro.

La atmósfera se carga de tensión: *¿tienen derecho de alterar la historia que florecerá?* Aun con ese dilema ético rondando en su mente, el amor que late en su corazón los impulsa sin vacilar.





Al llegar al futuro, Lia se detiene en seco: sus padres aparecen ante ella con rostros cargados de tiempo. La piel arrugada y la mirada perdida en un ayer melancólico, sugieren años acumulando silencios y nostalgias. Se les ve cansados, como velas consumidas cuyo fuego aún tiembla, albergando recuerdos que ya no regresarán. Eunice y Farid observan en silencio cómo Lia se aproxima a sus padres mayores. Lia, con voz suave pero decidida, pregunta:

¿Papás cómo se sintieron mientras iban envejeciendo y ante sus pérdidas más cercanas?

La madre se detiene un instante. Sus ojos, frágiles por los años, se llenan de lágrimas. Respira con dificultad, como si el peso de los reproches hiciera eco en su pecho:

“Con el paso del tiempo y cuando fallecen mis papas, lo que más nos dolió, no es solo su ausencia física, sino todo aquello que llenaba de calidez cada estancia, cada rutina, cada gesto. Se extrañaba ese

calor del hogar, el sabor de sus platos, el eco de sus risas en la cocina. Se echa de menos el abrazo tierno que curaba miedos, y las historias contadas una y otra vez que enseñaban paciencia, generosidad y pertenencia”.

El padre mira al suelo durante unos segundos y luego alza la mirada con nostalgia. Las arrugas en su frente hablan de noches de insomnio y hombros cargados de recuerdos tóxicos:

“Vivimos estresados, frustrados y no lo supimos manejar. Nos volvimos intolerantes, exigentes sin darnos cuenta, dejamos de ver, valorar y agradecer a quienes siempre nos cuidaron”.

Consciente de la magnitud de lo vivido, Lia guarda en su memoria cada palabra y cada gesto compartidos por sus padres mayores. Aquellos susurros consoladores, las lágrimas contenidas, el peso del arrepentimiento y la nostalgia se convierten en su ofrenda para el regreso.

Agradecida de corazón con Eunice y Farid, quienes la sostuvieron con ternura, regresa al presente. Ya en casa, Lia abre su alma frente a sus padres aún jóvenes, presentando su experiencia como si fuera un sueño si un sueño vivido, una vivencia del corazón donde descubrió cuán solos, heridos y olvidados se sienten sus abuelitos. Con voz teñida de ternura y urgencia, les dice:

"Papá, mamá sean felices y disfruten la vida. Díganles a sus padres cuánto los aman hoy. Porque cuando ya no estén, añoraremos los momentos que dejamos escapar: esos días consumidos por el estrés, los pequeños rencores, los malentendidos. Valoren lo que hoy tienen... porque otros ya no tendrán esa oportunidad".

Las palabras hacen eco en sus corazones. Con una emoción genuina comprendida, se acercan a sus propios padres con otra mirada, cargada de respeto, gratitud y cariño. El hogar se transforma: se llena de silencios reconfortantes, gestos de cuidado y pequeñas acciones desprovistas de reproches.

Lia, emocionada, observa una escena cotidiana y, a la vez, preciosa: sus abuelitos riendo mientras los padres les ayudan con la comida. Allí sin discursos grandilocuentes, ella reconoce que "no perdió esta hermosa oportunidad". Comprende que, a veces, lo único que se necesita es un viaje a la conciencia para reconciliar una omisión pasada, un presente tenso y un futuro lleno de esperanza.

Este es el momento, les enseña que el verdadero amor se teje con actos cotidianos: hablar, mirar, agradecer, cuidar. Lia, Eunice y Farid no solo viajaron en el tiempo, sino también en el territorio del corazón. Y así, nos enseñan que nunca es tarde para detenerse, valorar y decir:

"Gracias, te amo."



AVANCES DEL PROXIMO CAPITULO

Sentados juntos en una acera del parque, Lia, Eunice y Farid comparten un silencio cargado de aprendizajes. Todo lo que han vivido en sus viajes en el tiempo —las emociones descubiertas, los errores sanados, los vínculos reparados— se entreteje en sus miradas. Como exploradores del tiempo, sienten que cada aventura ha valido la pena; que el corazón de su misión late fuerte, repleto de sentido. Se miran entre sí, planteándose la misma pregunta:

¿Vale la pena seguir? susurra Lia, con la voz teñida de esperanza y duda. Antes de que alguien responda, un extraño resplandor emerge de entre los árboles cercanos, iluminando el parque con un brillo que desafía la lógica. Lia entrecierra los ojos mientras un escalofrío la recorre. ¿Otra anomalía en el tiempo? se atreve a preguntar Farid, conteniendo la voz, sin apartar la mirada de esa luz.

Eunice, con el pulso acelerado, asiente: algo está por suceder. Y esa señal... podría darles la respuesta que estaban buscando.

“Lo que se va...también deja huellas que permanecen”

OBJETIVO:

El objetivo principal es invitarte a realizar un proceso personal y profundo de reflexión ante tus pérdidas, permitiéndote reconocer que, aunque algo o alguien ya no esté presente físicamente, en ti permanecen las huellas.

Instrucciones:

1. **Busca un momento tranquilo.** Encuentra un espacio sin distracciones, donde puedas conectar contigo mismo.
2. **Descarga el formato** “Lo que se va... también deja huellas que permanecen” (disponible mediante el código QR):
3. En él encontrarás tres apartados:
 - En *Lo que se fue*, anota aquello que perdiste (una persona, etapa, proyecto, relación...).
 - En *Lo que me dejó*, escribe qué aprendiste, qué te transformó o qué significado te deja esa experiencia.
 - En *Lo que quiero conservar*, elige una frase, palabra o símbolo que represente lo que decides mantener contigo
4. **Crea un símbolo de permanencia:** Dibuja, escribe o imprime un símbolo que represente a quien o lo que ya no está. Colócalo en un lugar especial para resignificar su ausencia y recordar que el amor y los aprendizajes verdaderos trascienden y permanecen para siempre.
5. **Comparte si lo deseas:** Puedes subir una foto de tu símbolo o escribir una breve reflexión en tus redes sociales con el hashtag #LoQuePermaneceESCOFAM, para inspirar a otros en su propio proceso de duelo.



REFLEXIÓN FINAL

Llegar al final de esta edición especial de Transformación y Cambio es, de alguna manera, haber compartido juntos un camino de reflexión, aprendizaje y acompañamiento. Nos sentimos profundamente agradecidos de que nos hayas permitido entrar en tu vida a través de estas páginas, confiando en que cada artículo, cada palabra y cada experiencia aquí compartida hayan tocado tu corazón.

Sabemos que hablar de duelo, pérdida y tanatología no es sencillo. Son temas que remueven emociones profundas, que nos confrontan con lo más humano y frágil de nosotros mismos. Y, al mismo tiempo, creemos firmemente que al abordarlos con respeto, amor y sensibilidad, es posible encontrar consuelo, esperanza y nuevas formas de vivir.

Gracias por haber llegado hasta aquí, por abrirte a la lectura y permitirte reflexionar sobre temas que muchas veces preferimos callar. Ojalá que este número especial haya sido para ti un espacio seguro, un abrazo al alma, una invitación a sanar y un recordatorio de que no estás solo en tu proceso.

Cada página fue pensada con el deseo de acompañarte, de darte herramientas y de recordarte que, incluso después de la pérdida, la vida puede ser digna, significativa y profundamente amorosa. Nos despedimos con gratitud y con el compromiso de seguir caminando a tu lado, convencidos de que transformar el dolor es posible y que siempre habrá nuevas formas de renacer.

Atentamente
Equipo ESCOFAM





REVISTA Transformación y **CAMBIO**



Acacias 5, Villa de las Flores, 55710, San Francisco Coacalco, México.



adriana.maciasj@escofam.mx
anallely.chavez@escofam.mx



+52 55 50563872
+52 55 37262413



Centro de Atención Psicológica ESCOFAM



esco.fam



www.escofam.mx.

