



Grecia Calvo
Ingeniera de Realidades

RENACER EN EL SILENCIO DEL HOGAR: GUÍA PARA MUJERES TRANSITANDO EL DUELO DEL NIDO VACÍO

¿Tus hijos han volado y sientes un vacío que te cuesta nombrar? Descubre cómo transformar esta etapa de transición en tu oportunidad más profunda de redescubrimiento y bienestar.



@coachgreciacalvo | www.greciacalvo.com

COMPRENDIENDO EL DUELO DEL NIDO VACÍO DESDE LA ONTOLOGÍA DEL SER

¿Qué es el duelo por nido vacío?

- Es el proceso emocional y existencial que se vive cuando los hijos se independizan o se marchan del hogar.
- Implica una transformación profunda de identidad, rol y propósito en la vida cotidiana.



Pensamiento y reflexiones personales como tu Coach Grecia Calvo

Siempre he tenido la filosofía de tener dos opciones de crianza de nuestros hijos:

- Niños toda la vida, y son aquellos hijos que aun a los 30, 40 años o más, les cuesta hacerse cargo de sí mismos y tienen dependencia emocional de casa y como son percibidos por sus padres / madres.
- Hijos funcionales, hombres y mujeres que tienen las herramientas para emanciparse de manera sana y usan esas herramientas de crianza para construir su camino, superar aprendizajes, caminar la vida desde la Autoconfianza, con resiliencia.

Desde mi perspectiva como mamá soltera y acompañando a otras mujeres en sus diferentes formas de materner, puedo concluir que los únicos hijos que no se van de casa, son aquellos hijos que tienen alguna discapacidad.

Desde la Ontología del Ser:

YA NO SOY “SOLO MADRE”.
PUEDO REDESCUBRIR QUIÉN SOY MÁS ALLÁ DEL ROL
MATERNO.

He sido testigo del camino de cientos de mujeres que, en esta etapa de transición, sienten que perdieron una parte de sí mismas. Al configurar sus vidas exclusivamente para educar, acompañar y proteger a sus hijos, muchas descubren que sus herramientas y habilidades como individuos independientes se han opacado. Es como si el único modelo de vida conocido fuera el de 'tener hijos y tratarlos como bebés'. Y desde esa perspectiva, observo cómo un gran porcentaje busca llenar ese 'vacío' de no tener a quien 'cuidar', a menudo volcando esa necesidad en la compra de una mascota.

En este primer acercamiento cuáles son tus emociones, reflexiones, cuéntame:

HERRAMIENTAS PARA TRANSITAR ESTE DUELO DESDE EL BIENESTAR INTEGRAL

1

Eje espiritual (Pathos)

Si la conexión con lo holístico resuena contigo, prepárate para un momento mágico. La celebración con fuego es un ritual ancestral, único en la humanidad. El fuego, ese poderoso elemento que la naturaleza nos regala, no solo ilumina, sino que purifica y transforma para nuestro bienestar. Permite esta conexión profunda.

Ritual de gratitud:

Necesitas

- 1 vela pequeña de color BLANCO, si tienes más de un hijo/a que se esté yendo de casa en este momento o que sientas que no has sanado su emancipación, trae la cantidad de velitas que representen este maravilloso hijo /a.
- Trae una foto que te guste mucho de tu hijo (s)
- Agua
- Papel y bolígrafos, lápices de colores

Qué vas a hacer

- Haz tres respiraciones hondas y profundas
- Suelta las cargas y organiza tu espacio, ten todo a la mano en orden.
- Ahora reúne las velas, si son varias, colocarlas juntas y las vas a abrazar, diciendo:

Enciendo esta luz al universo, a la luz, y //El nombre de cada hijo//.

Cuando hagas esto, toma una y dices su nombre y así sucesivamente, si te confundes, puedes poner un papelito en cada vela para que sepas cuál es de cuál.

Al encender el fuego de manera intencionada, se establece una conexión cuántica y amorosa. Este acto es tan sagrado como un bautismo, un rito ancestral de purificación y bendición.

Después de haber encendido cada vela, brindando a cada hijo un símbolo de amor, repite con profunda intención:

“ (Nombra a cada hijo/a), aquí representado/a, enciendo tu luz y tu camino. Honro que me hayas elegido como tu madre. Honro tu presencia en mi vida, y gracias a ti, soy una mejor persona. ”

El Mensaje de tu Corazón:

Una vez completado este paso, toma una foto de tu hijo/a. Mírala, tócala, acaríciala suavemente, como si le estuvieras hablando. En una hoja de papel, escríbele una carta, volcando en ella todo lo que sientas. Este es un espacio sagrado para la honestidad y la sanación: es válido pedir perdón, agradecer y reconocer.

Recuerda: este momento es para soltar el juicio, el regaño o cualquier intento de manipulación. Es un acto puro de amor y liberación.

Repite esta actividad, escribiendo una carta por cada hijo/a.

La Liberación Final:

Cuando termines, deja las cartas junto a las velas (lo ideal es que sean pequeñas, para que se consuman en menos de 4 horas). Una vez que las velas se hayan consumido por completo, toma la cera restante, las cartas y la foto. Ahora, con tus propias manos, sin usar tijeras ni bisturí, vas a romper o quemar todo. Siente la liberación en cada pedazo.

Finalmente, coloca las cenizas o los pequeños trozos resultantes en una bolsa. Con calma y serenidad, deséchalos fuera de tu casa, liberando simbólicamente lo que ya no sirve y abriendo espacio para lo nuevo.





Grecia Calvo
Ingeniera de Realidades



@coachgreciacalvo | www.greciacalvo.com

