



# ***Caminando con las Trece Abuelas***

**CLAN DE LAS RELACIONES**





## *¿Quiénes son las Abuelas?*

Las Abuelas cuyas enseñanzas vamos a recibir en nuestra memoria con cada lunación fueron Guardianas de los Clanes Madre como aspectos sagrados de la medicina de la Luna y de la Tierra. Ellas representan todo lo que es BELLO en las mujeres. Como partes del Sueño Original los trece clanes vinieron a la Tierra para formar una Hermandad. Cada mujer es parte también, del Sueño. Cuando compartimos lo que nos acontece, lo que soñamos, imaginamos y sentimos reconstruimos la realidad. Cada ser humano en su energía femenina lleva la semilla de esta ensoñación. Cuando cada mujer nutre esta semilla con amor, compasión y buena intención es capaz de hacerla crecer en su lugar en el mundo como Líder, y así, manifestar lo Sagrado Femenino en lo tangible. Las trece abuelas son las tejedoras de un legado femenino de sanación, dignificación y florecimiento creativo. A través de sus enseñanzas la verdad acerca de la integración es dicha. Jamie Sams compila su historia, legado y enseñanzas en *Thirteen Original Clan Mothers*.



# *Un honor estar a tu servicio*



Soy Karina Falcón, soy la facilitadora de este programa. Nací en México en 1984; desde los dieciocho años comencé a estudiar formalmente astrología y semiótica del tarot, desde los dieciséis años sentía un profundo llamado al trabajo con la rueda medicinal y los arquetipos femeninos. Mi primer acercamiento a la celebración de la rueda del año guiada la hice con Tarwe Hrossdottir, Sacerdotisa y guía de la Hermandad de la Diosa Blanca en México. Estudié Filosofía Transgeneracional en el Instituto Bert Hellinger, con la Dra. Raquel Schlosser, y en Constelaciones México me formé como Consultora en Constelaciones Familiares con Sujey Alemán. En el campo de la terapia sistémica y transgeneracional he estudiado con Daan Van Kampenhout las constelaciones chamánicas o ritual sistémico, con Cecilio Regojo parte del Systemic Management, Stephan Hausner, y recientemente me encuentro conociendo el trabajo de Partes o IFS Internal Family Systems del Dr. Richard Schwartz. Desde el 2018 comencé a informarme acerca del trauma vincular y la teoría del apego, tomando aprendizajes de Bessel Van der Kolk, Deb Dana, Paul Walker, Mark Wolynn, Peter Levine, Janina Fisher, Stephen Porges.



# *Un honor estar a tu servicio*



En 2010 comencé un camino de autodescubrimiento y práctica de toda la teoría que había recolectado en los previos años gracias a mi maternidad. Formé parte de distintos colectivos y fundé el Colectivo por una Maternidad Empoderada; me formé como doula con Guadalupe Trueba; grandes maestras y compañeras del camino han sido las parteras Laura Cao, Araceli Gil, Cristina Galante. Con Marina Ubaldini aprendí la importancia de la voz en el parto y cómo el canto nos remonta a la pulsión origen de navegar las aguas en femenino. Con Verónica Romar reconstruí la memoria uterina de mi parto ahora desde el amor y la autoafirmación. Con René Galván Heim realicé mi segundo nacimiento y me formé en Fundamentos básicos de Reimpronta. Con Laura Gutman en varios de sus talleres elaboré la sombra materna y parte de la biografía humana. El colectivo fundado en 2011 colaboró con el Dr. Hernán José García en el proyecto que culminó en el Modelo de Atención a las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio con un enfoque humanizado e intercultural.



# *Un honor estar a tu servicio*



En el linaje de la sabiduría nativa mi abuela Emilia Ponce me habló desde pequeña acerca del poder energético de las mujeres, de la sanación, y el poder en el parto. El arte del curanderismo ha estado presente siempre, crecí escuchando, observando y aprendiendo las artes de las abuelitas y nanas para cruzar al mundo de lo invisible y traer sanación al cuerpo físico; mi linaje materno viene de tierras totonacas y toltecas, donde se honran las relaciones tejidas entre humanos y naciones del cielo, el fuego, el agua, el viento, seres sintientes y las bibliotecarias de la tierra. Siempre he tenido una relación peculiar con el agua, la reconozco como Gran Madre y Maestra, sanadora y vinculante de tiempos. Así también, la Abuela Luna me ha enseñado acerca del tiempo y la memoria. Soy aprendiz continua de ella. Las enseñanzas de la Ancestralidad las llevo conmigo gracias a la Abuela Margarita, a las nanas parteras del Tajín, a la Abuela Xanatl Barra quien me heredó la enseñanza de las Trece Lunas a través de un camino sagrado que tejió con Tamara Kreimerman y ha tejido a miles de varones y mujeres; al abuelo Carlos Castillejos, Ana Luisa Solís, Miguel Angel Torres, Aldo Fogazza, Mariví de Teresa, Joaquín Muriel Espinosa.



# *Clan de las Relaciones*





**“Ella recolecta los huesos en el desierto.  
Recoge y conserva todo lo que corre peligro  
de perderse, y cuando tiene los huesos de  
un esqueleto completo canta y canta hasta  
que se convierten en un lobo.”**

*La Huesera, cuento mexicano, en Mujeres  
que corren con lobos de Clarissa Pinkola*



# *Juntar los huesos que corren riesgo de perderse...*

## ***Ritmo***

- Tod@s tenemos un ritmo (*rivus* o fluencia): ¿Primavera, Verano, Otoño o Invierno? ¿Cuál es nuestra hora de poder? ¿Cuántos días dura nuestro ciclo lunar?
- ¿Honramos el ritmo de otros seres sintientes? ¿Humanos y no humanos? ¿Honramos sus espacios sagrados? ¿Cuándo somos invitadas a sus espacios sagrados aprendemos su ritmo? ¿Somos parte de un orden natural o generamos caos y desorden en nuestras relaciones?
- ¿Cuáles son tus dos elementos esenciales? ¿Tierra, Fuego, Agua, Aire? ¿Damos espacio para nuestro florecer, crecer, decrecer y escuchar al siguiente ciclo?





# *Juntar los huesos que corren riesgo de perderse...*



# *Juntar los huesos que corren riesgo de perderse...*

## *Vínculos*

- Resonancia con otro ser humano: correulación. ¿Cómo fuimos enseñadas a co-rregularnos? ¿Cómo fuimos enseñadas a darle la bienvenida a las emociones? ¿Qué es seguro para nosotras?
- Trail of tears: Ruta del destierro. La sabiduría nativa fue mitificada, y una parte de nosotras que está unida a todo se volvió herida. Cuando sanamos esa parte (la integramos) volvemos a latir desde el amor, la dignidad y la claridad. Si no hay dignidad, no hay verdad.
- Esta ruptura de trauma en los vínculos nos ha llevado a tejer relaciones desde heridas o huellas como patrones. Cuando tomamos consciencia acerca de estos patrones y lo que los detona, reconstruimos el orden natural. El enfoque de trauma vincular re-evolucionamos nuestra vivencia humana y espiritual significativamente.



# Respuestas a la herida de Trauma

LUCHA	HUIDA	PARALISIS	ADULACION
Asertividad Límites Valentía Arrojo Liderazgo	Desvinculación Retiro sano Trabajador@ Sabe hacer Persevera	Consciente Atención plena Disposición Paz Presencia	Amor y servicio Compromiso Escucha Justicia Pacificador@
<b>CUANDO ESTÁ SOBREENSTIMULAD@ O AGOTAD@</b>			
Controladora Explosiva Esclavista Soberbia Abusiva Autócrata Demandante Perfeccionista	Obsesiva Compulsiva Temerosa Apresurada Huye del dolor Adicta a la adrenalina Abramada Hiperactiva	Contracturada Se esconde Se aísla Sueña despierta demasiado Con fobia a moverse o a los logros Excéntrica	Servil Indulgente Pérdida del yo Esclava Parentificada Invasiva Se convierte en el chivo expiatorio



# *Juntar los huesos que corren riesgo de perderse...*

## ***Relaciones y Comunidad***

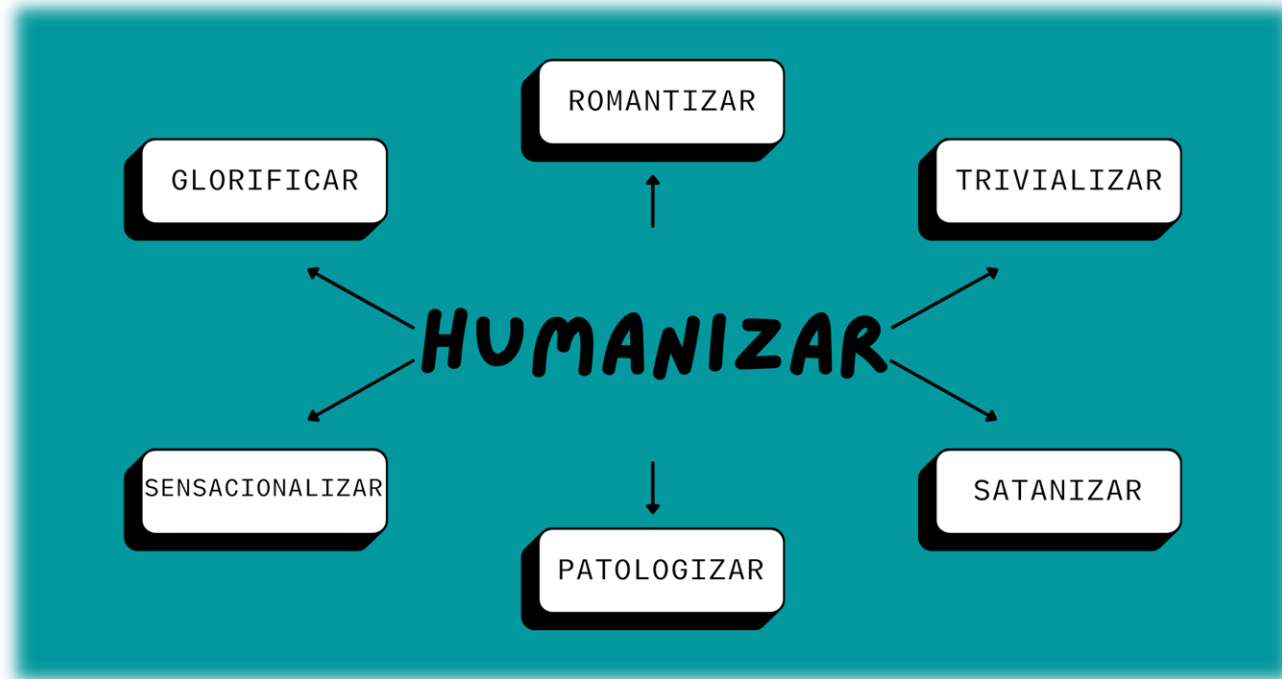
### LAS COMUNIDADES ENFERMAN...

- Escapismo espiritual: cuando vivir tu espiritualidad te lleva a negar o paliar los síntomas de un trauma complejo.
- Cuando expresar enojo, frustración o tristeza está prohibido.
- Elegir perdonar demasiado rápido o “dejarlo pasar” para no sentir o cruzar la incomodidad de lo que verdaderamente acontece.
- Elegir no sentir alguna emoción, enojo, injusticia, dolor, para seguir siendo una buena persona.
- Cuando tu práctica te disocia y te permite escapar de tu humanidad
- Cuando nuestro autorespeto y dignidad están en peligro por continuar manteniendo nuestra práctica espiritual
- Cuando nos auto-traicionamos.
- Cuando “sólo las buenas vibras son bienvenidas”
- Cuando “sólo una mentalidad positiva y de éxito es bienvenida”
- Cuando el que más nos hace daño es el más grande maestro.



# *La Comunidad sana...*

Después del 2020 con la Gran Pausa por “Pandemia” es necesario aproximarnos al acompañamiento de comunidades, desde un liderazgo informado en trauma vincular.



# *Animales del Clan de las Relaciones*

Dentro de Descargables tienes un AUDIO para encontrar tu propio animal de poder, que te acompañe a lo largo del 2022.

Honrando y recuperando relaciones saludables con los seres sintientes humanos y no humanos, vamos a investigar más acerca de UNO de los animales de poder de este ciclo. Intenta llamarlo en sueños, busca integrar su medicina en tu vida, y permite que te acompañe en este despertar del clan de las relaciones.

- *Avestruz: Medicina de la comunicación*
- *Halcón: Medicina de la mirada alta, mensajero.*
- *Gorila: Medicina de la acción.*
- *Zorro: Protector de la familia planetaria.*
- *Cisne: Medicina de la intuición y de la capacidad de rendirse y aceptar lo que es.*





# PRACTICAS DEL CLAN DE LAS RELACIONES



## Connmigo

Me vinculo conmigo. Escucho mi ritmo, me autoconozco, veo cuál es mi hora de poder, ¿cómo se siente estar bien conmigo? ¿cómo me siento?



## Entorno

Reviso lo que cotidianamente me estresa, me agota, y poco a poco me lleva a mi respuesta de herida. Me hago consciente de mi espacio sagrado y el de otr@s.



## Vínculos

Observo en mi grupo más cercano con quiénes conecto y de quienes siento apoyo. ¿Cómo y desde dónde conecto? ¿Cómo siento apoyo?



## PRACTICAS DEL CLAN DE LAS RELACIONES

### Preguntas Clave



*¿Cuál es mi ritmo? ¿Si yo fuera una estación cuál sería: primavera, verano, otoño, invierno?*

*¿Cuál es mi hora de poder al día? ¿Cuál es mi tiempo de poder a lo largo de un mes?*

*¿Cuáles son mis espacios sagrados físicos, emocionales y mentales? ¿Cómo los nutro? ¿A qué llamo mi bienestar?*

*En mi comunidad y familia ¿me siento conectada y apoyada? ¿Me vinculo por resonancia y regulación mutua? ¿O me vinculo desde la desregulación emocional mutua (gritos, herida, enojo, frustración)?*

# Recursos de apoyo

- [DIARIO LUNAR - BASE DE LA MEDICINA LUNAR - YouTube](#) – Aquí puedes aprender paso a paso cómo llevar tu propio diario lunar y escucharte en tus ritmos, patrones, reconociendo tus espacios sagrados.
- [Trauma y Experiencia Somática – Peter Levine – YouTube](#) – En sesión grupal escuchamos acerca del trauma complejo o respuestas de trauma, recordando que trauma es algo que nos acontece y nos sobrepasa, nos estresa más allá de lo que podemos gestionar; esto puede ser algo que debía pasarnos y no sucedió (negligencia) o algo que pasó y no tenía que pasarnos (abuso).
- **BIBLIOGRAFIA**
- Jamie Sams (1994) Thirteen Original Clan Mothers. EEUU: Harper Collins
- Boris Cyrulnik (2017) Bajo el signo del vínculo. México: GEDISA
- Peter Walker (2019) TEP Complejo, de sobrevivir a prosperar. Independiente





*La Madre de la Naturaleza  
habla con sus familiares,  
Señora Piedra,  
Flor Salvaje  
y Lobo son sus amistades.*

*Teje los ritmos de las estaciones,  
cabalga los vientos de transformación,  
abre su corazón con alegría,  
un abrigo para el hambre y el dolor.*

*Guardiana de las necesidades de la Tierra,  
hace parientes grandes y pequeños,  
Madre te veo en la gota del rocío,  
te escucho en el llamado del águila.*

***Jamie Sams***

