

# Antes de que comiences a trabajar...

Este documento es sobre tu historia de vida, y lo que se te plantea aquí es contestar las preguntas que figuran en él.

Todas las preguntas tratan sobre cómo fue tu vida desde el momento en que naciste hasta los 7 años de edad; algunas preguntas también incluso antes de que nacieras.

Como es lógico, en este documento habrá muchas preguntas cuya respuestas desconozcas dada la edad de la que trata. Así que puedes preguntar a aquellas personas que creas que pueden aportarte información (padres, hermanos mayores o cualquier familiar cercano que pueda conocer ese dato). Si no tienes a nadie que te pueda dar una respuesta, no pasa nada. También se pueden quedar en blanco.

Sin embargo, lo interesante aquí es que tú hagas una primera aproximación, escribas aquello que sepas, y luego pases a preguntar las dudas. Quizá en esa conversación salga hablar de determinadas vivencias de las que tú sí tienes ciertos recuerdos, pero que el otro tiene una mirada diferente sobre ellas. Lo importante primero es tu recuerdo, incluso, cualquier sensación que tengas de que las cosas fueron así o asá, o de que pasó tal cosa o tal otra, aunque no tengas confirmación ni siquiera un recuerdo claro.

No respondas nada que tenga que ver con una edad posterior; es decir, si se te pregunta "¿Cuáles eran tus juegos preferidos?" responde cuáles eran tus juegos preferidos durante ese período de edad. Si recuerdas que, a partir de los 10 años, te encantaba jugar a las Barbies, no lo incluyas, porque para eso ya habrá otro tipo de preguntas más adelante.

Puedes extenderte tanto como desees y te nazca. Estate atenta a las emociones, sensaciones o sentires que te puedan surgir (alegría, añoranza, malestar, incomodidad, enfado, tristeza, etc.) cuando estés haciendo el trabajo o posteriormente. No hay nada correcto o incorrecto. Lo que es importante aquí es escuchar qué activa en ti todo esto. Si no "notas" nada, también está bien. Si quieres recoger en tu cuaderno todo lo que el ejercicio te ha removido, será un material muy interesante para tu propio proceso.

No hace falta que me lo reenvíes porque, en principio, vamos a trabajar con él en nuestro próximo encuentro.

Recuerda, cualquier duda que te surja, me puedes preguntar.

---

## PREGUNTAS DEL PRIMER SEPTENIO (0 A 7 AÑOS)

---

### ¿CÓMO LLEGASTE?

1. ¿Cuándo fuiste concebida? ¿En qué época del año?
2. ¿Cuándo y dónde naciste?
3. ¿Conoces las circunstancias físicas y anímicas del embarazo y el parto?
4. ¿Fuiste deseada? ¿Y tu sexo?
5. ¿Qué edad tenían tus padres al tú nacer?
6. ¿Cuántos hermanos tienes y qué orden ocupas?
7. ¿Cómo fuiste llamada? ¿Tienes un sobrenombre?
8. ¿Tenían tus padres u otros familiares cercanos alguna enfermedad o adicción?

### CRECIMIENTO Y SALUD

1. ¿Recibiste leche materna? ¿Cuánto tiempo?
2. ¿Cómo era tu alimentación? ¿Cuáles eran tus alimentos preferidos?
3. ¿Hubo accidentes, enfermedades, operaciones importantes?
4. ¿A qué edad fue el caminar, hablar, control de esfínteres, cambio de dientes?

### EL PAISAJE DE TU PRIMERA NIÑEZ

1. ¿Cómo era el espacio físico? Casa o piso, con jardín o parque o plaza cercano o no; espacio amplio, suficiente o reducido y muy compartido; mudanzas.
2. ¿Cómo era el espacio anímico?
  - Relación con los padres y otros familiares cercanos.
  - Impresiones sensorias (olores, colores, tonos contactos..), respecto al entorno, la naturaleza, la casa, los demás, los elementos, los animales, la comida...
  - Costumbres familiares: ritmos vitales de comida y sueño, fiestas, cuentos, rezos, rituales...
  - Impresión de la calidez del nido materno. La confianza.
  - Vivencia del contacto: mecer, acunar, tener en brazos, caricias...
  - Vivencia del castigo: prohibiciones, amenazas, trato físico...

### JUEGOS Y JUGUETES

1. ¿Qué importancia tenían los juegos y juguetes, cuentos, historias, canciones, excursiones, televisión?
2. ¿Qué actividades recuerdas? ¿Cuáles eran tus juegos preferidos? ¿A qué y a quienes te gustaba imitar?

## EL MUNDO DE LOS SENTIMIENTOS

1. ¿Cómo era la vivencia de la naturaleza?
2. ¿Cuál es tu primer recuerdo?
3. ¿Eras una niña nerviosa, tranquila, atenta, impulsiva, inquieta, habladora, distraída...? ¿Cómo te definirías respecto a aquella época?
4. ¿Tenías explosiones anímicas, miedos, envidias...?
5. ¿Tuviste que sufrir heridas internas y privaciones?
6. ¿Cómo viviste las prohibiciones y los castigos?
7. ¿A qué edad fuiste por primera vez a la guardería o jardín de infancia? ¿A qué edad se inició la alfabetización?

Define con un color, un movimiento, una imagen, una palabra, un olor, un sabor... cual fue el sentimiento básico de esta etapa. A continuación, dibuja o pinta esa impresión.

Elige algunas fotos que te resulten significativas de esta etapa.