

El árbol que ya cargabas.

Un ejercicio para mirar de frente lo que viene de atrás.

Mija — antes de empezar el método, quiero pedirte algo.

Algo que ningún doctor te pidió. Algo que probablemente nunca hiciste.

Quiero que pongas en papel — con tu propia letra — los nombres de las mujeres de tu familia que tuvieron diabetes. Tu mamá. Tus tías. Tu abuela. Las hermanas. Las primas.

No es para asustarte. Es para que veas algo que estuvo siempre ahí — pero que nadie te enseñó a mirar.

La diabetes en México no es una enfermedad individual. Es una herencia. Una cadena. Una manera de comer, de pensar, de no preguntar. Una manera de aceptar que las mujeres de la casa se enferman primero y se cuidan al último.

Cuando ves el árbol completo — entiendes algo:

*No es tu culpa.
Pero sí es tu turno de romperla.*

Mi árbol

Escribe los nombres. Marca con un círculo (☐) las que tuvieron diabetes.
Si no sabes, deja la línea en blanco. Está bien no saber.

ABUELAS

Abuela materna

Abuela paterna

MAMÁ Y TÍAS

Mi mamá

Tía 1

Tía 2

Tía 3

Tía 4

HERMANAS Y PRIMAS

Hermana 1

Hermana 2

Prima 1

Prima 2

Prima 3

YO · MIS HIJAS · MIS NIETAS

Yo

Hija 1

Hija 2

Nieta 1

Nieta 2

Cuántos círculos hay en tu árbol? _____ Cuántas mujeres? _____

Ahora – respira.

Lo que viste, ya estaba ahí. Ahora lo ves.

Lo que dibujaste no es un destino. Es información.

Las mujeres de tu familia probablemente no tuvieron lo que tú tienes ahora – un método, una guía, alguien que les explicara qué estaba pasando con su cuerpo y cómo cambiarlo.

Tu mamá no escogió la diabetes. Tu abuela tampoco. Ellas hicieron lo que pudieron con lo que sabían, con lo que les enseñaron, con lo que el doctor del IMSS les decía en cinco minutos.

Pero tú estás aquí. Leyendo esto. Con un método en las manos. Con tiempo. Con la posibilidad de cambiar lo que viene después.

Eso es lo único que se necesita para romper una cadena: que alguien, en alguna generación, decida hacerlo diferente.

¿Será tu nombre el último?

Escribe aquí lo que sentiste al hacer este ejercicio:

SI ESTO TE REMOVIÓ ALGO...

Lucía entiende este ejercicio. Su mamá también murió de esto.

Si llenar el árbol te dejó con algo por dentro, escríbele.

Está en el sitio Raíz Viva, en la pestaña de Lucía. No tienes que cargarlo sola.