

APÉNDICE A

Porcentaje de la frecuencia de pensamientos de las pérdidas percibidas²⁹

	Nunca	Anualmente o en ocasiones especiales	Mensualmente	Semanalmente	Diario	Muchas veces al día
Pérdida de la tierra	25.2	32.7	13.8	10.1	10.7	7.5
Pérdida del idioma	11.9	21.3	15.0	15.6	27.5	8.8
Pérdida de las tradiciones espirituales	11.3	18.9	15.1	21.4	25.2	8.2
Pérdida de los lazos familiares debido a los internados	44.2	26.6	11.4	5.1	8.2	4.4
Pérdida de familiares de las reservas hacia reubicaciones gubernamentales	52.2	23.3	8.8	6.3	5.7	3.8
Pérdida del respeto a sí mismo debido a los malos tratos de oficiales del gobierno	29.1	22.2	19.6	7.0	14.6	7.6
Pérdida de confianza en los blancos debido a incumplimiento de acuerdos	28.7	28.7	12.1	7.6	15.3	7.6
Pérdida de la cultura	10.6	20.0	21.3	14.4	25.6	8.1
Pérdidas debido a los efectos del alcoholismo en nuestro pueblo	7.5	13.2	15.7	17.6	30.2	15.7
Pérdida de respeto hacia los mayores por parte de hijos y nietos	8.8	10.0	16.3	27.5	28.1	9.4
Pérdida de familiares debido a muertes tempranas	9.4	15.6	20.6	21.3	24.4	8.8
Pérdida de respeto de las tradiciones por la parte de nuestros hijos	11.9	18.2	17.0	17.6	25.8	9.4

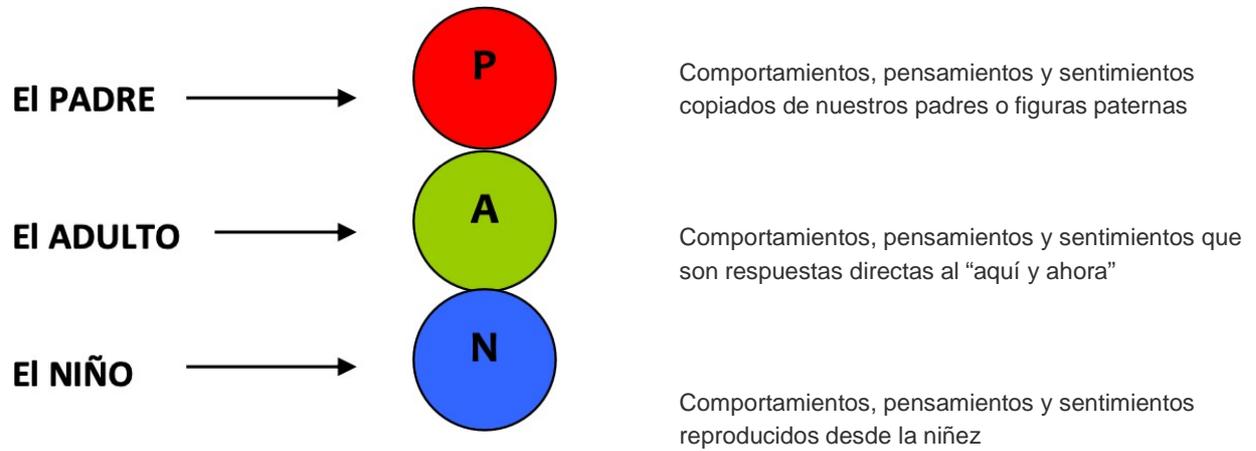
APÉNDICE B

Porcentaje de la frecuencia de las emociones sentidas debido a las pérdidas²⁹

	Siempre	A menudo	Algunas veces	Rara vez	Nunca
Sentir tristeza y depresión a menudo	4.4	11.3	44.0	22.00	18.2
Sentir cólera a menudo	6.9	16.9	38.1	22.5	15.6
A menudo ansiedad y nerviosismo	1.3	8.1	23.1	14.4	43.1
Incomodidad al rededor de gente blanca cuando piensas en estas pérdidas	11.3	10.1	22.6	20.1	35.8
Vergüenza cuando piensas en estas pérdidas	5.0	9.4	18.8	27.5	39.4
Falta de concentración	1.3	5.0	25.6	29.4	38.8
Sentirse aislado y distante de otros cuando piensas en estas pérdidas	3.1	5.0	21.3	25.6	45.0
Falta de sueño	0.0	1.3	10.0	23.8	65.0
Furia	3.1	1.9	11.9	14.4	68.8
Miedoso o desconfiando de las intenciones de la gente blanca	8.8	6.9	18.9	20.8	44.7
Sentir que esta volviendo a pasar	5.0	3.8	22.6	17.0	51.6
Sentir que prefieres evitar lugares y gente que te hacen recordar a estas pérdidas	3.8	4.4	22.8	15.2	53.8

APÉNDICE C

Análisis Transaccional Los Estados del Yo¹¹



APÉNDICE D

Mandatos más comunes del Análisis Transaccional¹¹

- **No seas** (no existas, no cuentes, no vivas, no atiendas tus necesidades...).
- **No seas Tú** (no seas de tu género, no seas como eres, sé cómo...).
- **No seas niño/a** (no disfrutes, no te diviertas, ...).
- **No crezcas** (no me dejes, no seas sexy, no cambies, ...).
- **No lo hagas** (no lo logres; aunque te esfuerces mucho, eso no se va a arreglar; de todas formas, nunca llegarás ...).
- **No** (No hagas nada)
- **No seas importante** (no triunfes, no destagues, no satisfagas tus deseos, ...).
- **No te acerques** (ni física ni emocionalmente, no confíes, ...).
- **No pertenezcas** (no seas como los demás, no seas de los nuestros, ...).
- **No estés bien** (no seas sano, no estés contento, ...).
- **No pienses** (no pienses en X [sexo, dinero, el futuro, ...], no pienses lo que tú piensas, piensa lo que yo pienso, no reflexiones, no preveas, no recuerdes, ...).
- **No sientas** (no sientas X [rabia, miedo, pena, excitación, curiosidad, alegría, ...], no muestres lo que sientes, aunque lo sientas, no sientas lo que tú sientes, siente lo que yo siento).