

El abrazo que no di y el que todavía espero

Esta carta nace desde la reflexión y el deseo de reparación. Un acto de amor que integra heridas del pasado para construir un vínculo nuevo y más consciente con nuestro hijo/a y con nosotras mismas.

Querido/a hijo/a:

A veces pienso en ese abrazo que no te di.
En ese momento en que te vi llorar y, en lugar de acercarme, me paralicé, me enojé, me alejé.
No fue porque no te amara, sino porque no supe cómo estar contigo.

Aún me duele recordarlo, pero también me ayuda a entenderme mejor y a mirarte ahora con más ternura.

Pienso también en todos los abrazos que yo no recibí cuando era niña.
En esos que esperé después del miedo, del golpe, del grito.

La maternidad me ha traído de regreso todas esas carencias, esas heridas que creí olvidadas.
Pero también me ha dado la oportunidad de empezar a repararlas, de escribir una nueva historia con lo que hoy está en mis manos.

Ese abrazo que no te di, hoy puedo dártelo, aunque sea tarde.
Con más conciencia, con más ternura.

Y ese abrazo que no recibí, hoy puedo regalármelo a mí misma.
Con cuidado, con amor, con compasión hacia la niña que fui.

Sanar no es borrar el pasado, sino construir algo nuevo a partir de quienes somos ahora.
Por eso, te abrazo hoy con todo mi corazón, y abrazo también a mi niña interior, prometiéndole que la ternura tendrá un lugar en nuestra historia.

Con amor,
Mamá

Preguntas para la reflexión personal:

- ¿Qué sentí al recordar ese abrazo que no di?
- ¿Cómo influyen mis propias carencias de infancia en mi manera de ser madre o padre hoy?
- ¿Qué abrazo o gesto de ternura necesito darme a mí misma hoy?
- ¿Qué me gustaría decirle a mi hijo/a sobre mis errores y mis intentos de reparación?
- ¿Qué me impide, a veces, acercarme a mi hijo/a cuando me necesita? ¿Es miedo, inseguridad, cansancio, heridas propias?
- ¿Qué necesita escuchar o recibir esa parte de mí?
- ¿Qué huella quiero dejar en su corazón?
- ¿Qué cambios me gustaría implementar a partir de ahora?