

Carta para cuando mamá también quiere llorar

Esta carta está dedicada a todas las madres que sienten el peso del agotamiento y la necesidad de un respiro. Un pequeño recordatorio de humanidad y ternura para esos días en que todo parece demasiado.

Querida mamá,

Hoy quiero hablarte a ti, que a veces te sientes cansada, desbordada, con el corazón lleno hasta el borde.
A ti, que sostienes tanto, tantas veces, sin que nadie te pregunte si puedes o si quieres seguir haciéndolo.

Sé que hay días en que la paciencia se escapa, como el agua que se derrama de un vaso demasiado lleno.
Días en que la voz se eleva, aunque no quieras, en que las palabras dulces se esconden y el abrazo llega tarde porque antes asomó el enfado.
Días en que lloras bajito en la cocina o dentro del coche, donde nadie te ve, donde tu llanto busca un refugio seguro.

Quiero recordarte que en esos días no eres menos madre.
No eres menos amor.

No eres menos buena.
Eres, simplemente, humana.

Y como cualquier ser humano, también necesitas lo que tantas veces das: comprensión, ternura y permiso para no poder con todo.

Permítete sentir, llorar, descansar.
Permítete pedir ayuda, abrazar y ser abrazada.
Tu llanto merece un lugar seguro, tu cansancio merece ser visto, tu corazón merece ser sostenido.

No estás sola.
Somos muchas las madres que también lloran en silencio, que a veces se sienten pequeñas, frágiles, agotadas.
Y está bien. Porque ser madre no significa ser invencible; significa amar, incluso cuando te tiemblan las fuerzas.

Hoy, regálate un poco de esa comprensión que ofreces a tus hijos.
Date permiso para no poder con todo.
Y recuerda: tu abrazo también puede ser recibido, tu llanto también puede ser acompañado.

Eres suficiente, tal como eres.

Con cariño y respeto por tu entrega,
Alguien que te comprende.

Personaliza esta carta si quieres:

- Añade tu nombre para hacerla más cercana.
- Escríbela o léela en esos momentos en que necesitas un bálsamo.
- Guarda esta carta como un recordatorio constante de que mereces cuidado y compasión, tanto como cualquier persona.